



KÄRPPÄPELAAJAN PELITAI DOT

Valmennusta tukevan videon kehittäminen

Kangas Joon a

Opinnäytetyö
Terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus
Liikunnanohjaaja (AMK)

2016

Terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Joona Kangas	Vuosi	2016
Ohjaaja	Tommi Haapakangas		
Toimeksiantaja	Oulun Kärpät 46 RY		
Työn nimi	Kärppäpelaajan pelitaidot Valmennusta tukevan videon kehittäminen		
Sivu- ja liitesivumäärä	41 + 8		

Opinnäytetyöni on toiminnallinen työ, jonka tavoitteena oli luoda koulutusmateriaalia Oulun Kärpät 46 RY:lle tukemaan lajitaitojen, hyökkäyspelitaitojen ja puolustuspelitaitojen opettamista sekä vahvistamaan seuraidentiteettiä. Työn tuotosena on video.

Video on tehty projektityönä spiraalimallin mukaisesti ja sen saamiseen tähän pisteeseen on vaadittu seitsemän sykliä. Video sisältää esimerkkisuorituksia jääkiekon lajitaidoista, hyökkäyspelitaidoista, puolustuspelitaidoista sekä lyhyet kuvaukset niiden pääkohdista. Ajatuksena oli pitää video yksinkertaisena ja selkeänä ja jättää tilaa valmentajan osaamiselle. Video onkin vain valmentajan tuki, ja sitä käytettäessä tulisi ottaa huomioon myös ne oppijat, jotka tarvitsevat muutakin kuin liikkuvan kuvan oppiakseen. Videota ei ole kohdennettu tiettyyn ikäryhmään, vaan osaamisen tason tunnistamalla oppimistapahtuma muokataan eri ryhmille sopivaksi.

Raporttini koostuu teoreettisesta viitekehyksestä, toiminnallisen osuuden avaamisesta, sekä ohjeistuksesta pääkohtiin, joita tulisi videota käyttäessä ottaa huomioon mahdollisimman hyvän oppimistuloksen aikaan saamiseksi. Ohjeistukseen olen sisällyttänyt mallit osaamisen tason tunnistamisesta, oppimistapahtuman pääkohdista sekä oppimisesta syklinä.

Avainsanat	kehittäminen, lajitaidot, LEARNS-malli, oppimissykli, spiraalimalli
Muita tietoja	Työhön liittyy video.

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme in Sports and
Leisure

Author	Joona Kangas	Year	2016
Supervisor	Tommi Haapakangas		
Commissioned by	Oulun Kärpät 46 registered association		
Subject of thesis	Playing Skills of Kärppä Ice-Hockey Player Development of supporting video for coaches		
Number of pages	41 + 8		

This is a functional thesis. The commissioner of the thesis is Oulun Kärpät 46 registered association. The aim of the thesis is to create training material to support learning and teaching of basic hockey skills, offensive skills, defensive skills and also to enhance club identity. The outcome of the process is a video.

The video was created as a project work in accordance to a spiral model. It took seven cycles to complete the video. The video includes examples of basic ice hockey skills, offensive skills, defensive skills and short descriptions of each. The idea was to keep the video simple and leave room for the coaches' personal views and methods. The video is a supportive measure and coaches must also remember other aspects vital in learning and coaching. The video is not targeted for any specific age group. Modifying of the learning experience for specific target groups is a measure coaches must attend to themselves.

The report consists of a theoretical framework, a description of functional parts and guidelines for an enhanced learning experience. These guidelines include unconscious competence model of learning, LEARNS- model and learning cycle.

Key words	basic skills of hockey, development, learning cycle, LEARNS- model, spiral model
Special remarks	The thesis includes a video.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 JÄÄKIEKKO PELINÄ	7
2.1 Lajin vaatimuksia	7
2.2 Lajitaidot	8
2.3 Pelitilanneroolit	10
2.3.1 Kiekollisena hyökkäävä	10
2.3.2 Kiekottomana hyökkäävä	11
2.3.3 Kiekollista puolustava	13
2.3.4 Kiekotonta puolustava	14
3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	16
3.1 Toiminnallisesta opinnäytetyöstä yleisesti	16
3.2 Kehittämistoiminta	16
3.2.1 Projektityö	17
3.2.2 Suunnitteluorientoitunut vai prosessorientoitunut	17
3.2.3 Spiraalimalli	18
4 VALMENNUSTA TUKEVAN VIDEOON KEHITTÄMINEN SPIRAALIMALLIN MUKAAN	19
4.1 Projektin toteutusvälineet	19
4.2 Ensimmäinen sykli	19
4.3 Toinen sykli	20
4.4 Kolmas sykli	21
4.5 Neljäs sykli	22
4.6 Viides sykli	22
4.7 Kuudes sykli	23
4.8 Seitsemäs sykli	23
5 TEORIAA OPPIMISESTA VIDEOON TUEKSI	25
5.1 Oppimisesta yleisesti	25
5.2 Osaamisen tason tunnistaminen	26
5.3 Oppimissykli	27
5.4 LEARNS – Malli	29
5.4.1 Learner-centered	29
5.4.2 Environment	30

Terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus
Liikunnanohjaaja (AMK)

5.4.3	Actively involved.....	30
5.4.4	Reflect.....	31
5.4.5	New.....	31
5.4.6	Stretch.....	32
6	POHDINTA.....	34
6.1	Opinnäytetyön tulos.....	34
6.1.1	Toimeksiantajan arvio.....	34
6.1.2	Reflektio.....	34
6.2	Työn luotettavuus.....	35
6.3	Prosessi.....	35
6.4	Jatkotoimenpiteet.....	37
6.5	Yhteenveto.....	37
	LÄHTEET.....	39
	LIITTEET.....	41

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toimeksiantajana toimi Oulun Kärpät 46 RY. Oulun Kärpät 46 RY aloitti junioritoiminnan vuonna 1960 ja sillä on kaksi missiota. Ensimmäiseksi tarjota kilpaurheilussa mahdollisuus kehittyä huippu- urheiljaksi ja toinen missio on tarjota mahdollisuus kasvaa urheilullisuuteen harrastetoiminnassa. (Oulun Kärpät 46 RY 2016a; 2016b.)

Opinnäytetyön idea syntyi kun seuran taitovalmentaja Jukka Aho esitteli minulle idean videosta, johon oli koottu esimerkkisuorituksia jääkiekon lajitaidoista, hyökkäyspelitaidoista ja puolustuspelitaidoista, sekä avattu niiden pääkohtia. Videota tulitaisiin käyttämään valmentajien koulutuksessa ja joukkueiden valmennuksessa. Ideana oli tehdä videosta selkeä ja yksinkertainen, jotta sitä olisi mahdollista käyttää eri ikäryhmien kanssa. Opetustapahtuman eriyttäminen ikäryhmittäin jääkin valmentajan vastuulle, mutta raportissani on teoriaa valmentajien ja kouluttajien avuksi.

Opinnäytetyöni tarkoitus oli siis tuottaa video koulutusmateriaaliksi valmentajien koulutukseen ja valmentajien tueksi, laji-, hyökkäyspeli- ja puolustuspelitaitojen opettamiseen. Videon avulla on tarkoitus myös vahvistaa seuraidentiteettiä, eli yhtenäistää eri ikäluokkien peliä vastaamaan videolla näytettyjen esimerkkien suuntaan. Videon lopullista onnistumista voidaan arvioida vasta jonkin ajan kuluttua, kun nähdään miten sillä nähtävät asiat saadaan siirrettyä joukkueiden peliin. Tämän arvointi tapahtuu seuran urheiluvastaavien laadunvalvonalla.

Aloimme kehittämään jotain uutta, joten kyseessä oli kehittämistoiminta. Video toteutettiin projektityönä prosessorientoituneesti spiraalimallilla. **Toimintatavat** kehittyivät siis prosessin aikana ja toiminta asetettiin prosessin aikana usein kriittisen tarkastelun alle. Videon tähän pisteeseen saamiseen tarvittiin seitsemän sykliä. Videon editointiin käytettiin apuna Steva Hockey Pro -ohjelman demoversiota ja Windows Movie Makeria, jotka palvelivat hyvin tavoitetta ja olivat maksuttomia.

2 JÄÄKIEKKO PELINÄ

Jotta peliä voidaan opettaa on tärkeää hallita pelin perusasiat. Jääkiekko on nopeatempoinen joukkuepeli, jossa tarkoituksena on tehdä vastustajaa enemmän maaleja (Rouvali 2014, 1 – 5). Pelille tyypillistä on tilanteiden nopea vaihtelu. Peli sisältää kontakteja ja kamppailua vastustajan kanssa, mikä aiheuttaa tukielimistölle voimakasta kuormitusta. Jääkiekossa korostuu yksilötaitojen lisäksi myös joukkuepelin merkitys. (Heikkilä & Rautiainen 2010, 18.)

Jääkiekko on suosittu laji Pohjois-Amerikassa, sekä Keski- ja Pohjois-Euroopassa (Heikkilä & Rautiainen 2010, 18). Suomessa Jäähockey- peliä pelattiin ensimmäisen kerran Helsingin pohjoisrannassa vuonna 1899 ja vuonna 1929 perustettiin Suomen Jääkiekkoliitto RY, jolla vuonna 2014 oli 190 000 aktiivista harrastajaa, 72 176 lisenssipelaajaa, 430 jäsenseuraa, 3 036 joukkuetta ja sen alaisuudessa pelattiin 40 053 ottelua kauden aikana. (Suomen Jääkiekkoliitto 2016; 2014.)

2.1 Lajin vaatimuksia

Jääkiekon pelaaminen vaatii paljon erilaisia **ominaisuuksia**. Tekninen, taktinen ja fyysinen osaaminen ovat kaikki tärkeitä ja näiden lisäksi tulee pystyä suoriutumaan paineiden alla, jolloin psyykkinen vahvuus nousee tärkeäksi ominaisuudeksi. Jääkiekko on nopea peli, jonka vuoksi reagointinopeus ja päätöksentekokyky ovat välttämättömiä. Juuri lajin monipuolisuus aiheuttaa haasteita harjoittelun suunnittelemiseen ja painopisteiden valintaan. Harjoittelua rajoittaa varsinkin ammattilaisilla pitkälle jatkuva pelikausi. Pelikauden aikana harjoittelu on lähinnä ylläpitävää ja fyysinen harjoittelu painottuu pelikausien väliin. Valmennukselle harjoittelun suunnitteluun haasteita lisää jokaisen pelaajan yksilölliset tarpeet. (Laaksonen 2012, 20 21.)

Jääkiekko vaatii **fysiologisesti** paljon. Pelaajalta tulisi löytyä voimaa, nopeutta ja kestävyyttä. Jääkiekossa intensiteetti on kova ja kentällä ollessa on hyvin vähän aikaa lepoon. Energiantuotto on pääasiassa anaerobista ja työjaksoa seuraa noin 1 – 3 minuutin palautuminen. Sekä aerobinen, että anaerobinen energiantuottojärjestelmä tulee olla hyvin harjoitettu. Aerobinen pohja mahdollis-

taa korkealla intensiteetillä toimimisen pidempään, koska se säästää anaerobisia energiavarastoja. Jääkiekon pelityylin vaatimat suunnanmuutokset ja kampsailutilanteet kuluttavat välittömät energiavarat noin kymmenessä sekunnissa. Suurin osa energiasta yhteen 30 – 45 sekunnin vaihtoon tulee anaerobisesta glykolyysistä, joka kattaa 60 – 70 prosenttia energiantarpeesta. Energianvarojen kuluminen ja palautuminen tulisi ottaa huomioon niin yksittäisessä harjoitteessa kuin myös kokonaisissa harjoituksissa suunnitelmassa. (Laaksonen 2012, 20 – 23.)

Jääkiekossa riittävä lihasmassa ja voima mahdollistavat pelin vaatimien taitojen suorittamisen, lisäksi ne vähentävät loukkaantumisia. Luistelu on riippuvaista jalkojen voimatasoista. Perusvoima määrittelee matkaluisteluvoiman, kun taas lähtö- ja suunnanmuutosnopeus on riippuvainen maksimi- ja nopeusvoimasta. Taklaaminen, laukominen ja kiekonkäsittely vaativat ylävartalon voimaa. Kaksinkamppailu- ja pelisuoritukset vaativat keskivartalon hallintaa ja voimaa, jotta suoritukset olisivat tasapainoisia. (Laaksonen 2012, 23.)

2.2 Lajitaidot

Jotta pelaaja voi sujuvasti havainnoida peliä ja tehdä oikeita ratkaisuja kentällä, tulee hänen pystyä suorittamaan lajitaitoja nopeasti muuttuvissa tilanteissa. Peli on sujuvampaa ja nopeampaa kun lajitekniset taidot ovat automatisoituneet. Jos pelin nopeus on liikaa pelaajan omiin taitoihin nähden voi hyvinkin ymmärryksen pelistä omaava pelaaja kokea suuria vaikeuksia toteuttaa peliä. Tämä on asia johon harjoituksissa voi puuttua helposti ryhmäjoilla (Pykälä 2012, 20 – 21.)

Jääkiekossa tulee pystyä liikkumaan paikasta toiseen nopeasti. Tämä tulisi myös tehdä mahdollisimman vähän energiaa kuluttavasti. Pelaajan tulee hallita erilaisia suunnanmuutoksia, pysähdyksiä ja liikkeellelähtöjä. Lisäksi eri rooleissa olevilla pelaajilla on tiettyjä vaatimuksia **luistelun** suhteen, esimerkiksi puolustajilla korostuu takaperinluistelu. Lajia harrastavien lasten ja nuorten luisteltaito on heikentynyt johtuen omaehtoisen harjoittelun vähenemisestä. Luistelu vaatii koko kehon hallintaa. Kädet ja ylävartalo rytmittävät ja tasapainoittavat

luistelun, kun taas jalan ojennukset ja palautukset tuottavat liikevoiman. Tärkeää luistelussa on matala ja tasapainoinen luisteluasento. (Pykälä 2012, 63.)

Kiekkokäsittely sisältää mm. kuljettamista, suojaamista, harhauttamista ja kiekon ohjaamista. Kiekkokäsittelytaidot luovat pohjan syöttämiselle ja laukomiselle. Kiekkokäsittelyssä tulisi pyrkiä siihen, että pelaaja pystyy hallitsemaan kiekkoa katsomatta siihen, jolloin hän voi havainnoida pelitapahtumia paremmin. Kiekkokäsittely lähtee kosketuksesta kiekkoon. Kiekkoa tulisi pystyä hallitsemaan kaikilla lavan osilla. Mailaa käännellään ranteilla ja tärkeää on pitää kädet irti kehosta, jotta ylä- ja alakättä voidaan käyttää vapaasti ja mahdollistetaan laajat liikkeet. Ilmaveivit ja muut temput ovat tärkeitä motivoidessa lapsia ja nuoria opettelemaan kiekonhallintaa, näitä temppuja kuitenkin pystytään harvoin käyttämään pelissä. (Pykälä 2012, 64 – 65.)

Jääkiekossa on tärkeää pitää kiekko omalla joukkueellaan, jolloin voidaan päästä maalintekotilanteeseen. Kiekkoa ei kuitenkaan tarvitse kuljettaa itse vaan **syöttämällä** kiekon paremmassa paikassa olevalle joukkuekaverille edistetään peliä nopeammin. Kuten kiekkokäsittelyssä, myös syöttämisessä tulee pystyä suoriutumaan molemmiin puolin lapaa. Syöttö tulisi myös pystyä antamaan ilmassa ja vaikeistakin asennoista. Syöttäminen vaatii hyvää havainnointikykyä kun syötetään liikkeessä olevalle pelaajalle. Kansainvälisesti suomalaiset juniorit eivät pärjää syöttötaitojen vertailussa muille huippumaille. (Pykälä 2012, 65 – 67.)

Laukaus on yleisin tapa tehdä maali jääkiekossa. Laukomiseen on useita erilaisia tapoja mm. ranne-, veto- ja lyöntilaukaus, eli lämäri. Pelaajan tulisi pystyä laukomaan eri tilanteista ja asennoista esimerkiksi omasta kuljetuksestaan, irtokiekosta ja suoraan syötöstä. Laukomisen hallitseminen vaatii vuosien työn ja siinä auttavat myös samantapaisten lajien harjoitteet esimerkiksi salibandy ja kaukalopallo. (Pykälä 2012, 67 – 68.)

Pelaaja, jolla on hyvät **pelitaidot** osaa soveltaa lajitaitojaan oikein pelissä. Pelaajan tulee päättää milloin voi ohittaa vastustajan luistelemalla ja milloin tulisi syöttää tai laukoa. Pelitaitojen harjoitteluun on useita tapoja. Pelitilanteet voidaan jakaa pieniin osiin ja harjoitella niitä tai sitten voidaan harjoitella isompaa kokonaisuutta suuremmalla ryhmällä. Pelitaidot jaetaan hyökkäys- ja puolustus-

pelitaitoihin. (Pykälä 2012, 68 – 69.) Pelikäsityksen kannalta on tärkeää aloittaa pelaamisen perusteiden harjoittelu riittävän aikaisin, jotta tämä taito kehittyisi samaa tahtia fyysisten ja teknisten ominaisuuksien rinnalla (Piispanen, Laminaho & Tervonen 2009, 400).

2.3 Pelitilanneroolit

Jotta pelaaja voi tehdä oikeita ratkaisuja pelissä, tulee hänen ymmärtää missä pelitilanneroolissa hän kulloinkin on. Tämä vaatii hyvää havainnointia ja ratkaisuntekokykyä. Mitä nopeammin pelaaja pystyy vaihtamaan roolista toiseen, sitä paremmin hän pystyy joukkuepeliin. Erilaisten ennalta sovittujen mallien toteuttaminen vaatii pelaajilta nopeaa oman pelitilanneroolinsa tunnistamista esimerkiksi hyökkäysalueen puolustuspelissä on tärkeää tunnistaa nopeasti kuka on kiekollista puolustava pelaaja. Mielestäni pelitilanneroolien tunnistamista tulisi alkaa harjoittelemaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. (Luukkainen 2012, 72.)

Kentällä ollessaan pelaaja on koko ajan jossain neljästä roolista. Pelaajan roolit pelissä voidaan jakaa neljään:

1. Kiekollisena hyökkäävä
2. Kiekottomana hyökkäävä
3. Kiekollista puolustava
4. Kiekotonta puolustava (Westerlund 1997, 536.)

2.3.1 Kiekollisena hyökkäävä

Hyökkäyspelaamisessa pelaaja voi roolistaan riippuen toteuttaa useita pelitilannetavoitteita yhtä aikaa. Hyökkäyspelaamisessa kiekollisen ja kiekottoman yhteisen rytmin löytäminen on avainasemassa. (Koho & Luukkainen 2012, 157.)

Pelaaja on aina kiekollisena hyökkäävä kun hän saa kiekon haltuunsa. Jokainen pelitilanne rooli sisältää neljä prioriteettia, joita tulisi pyrkiä järjestyksessä toteuttamaan. Kiekollisen hyökkääjän prioriteettilistan kärjessä on maalinteko.

Jos pelaaja on maalintekosektorissa on hänen roolissa onnistumisensa mitattavissa sillä, meneekö kiekko maaliin vai ei. Kiekollisen pelaajan tulee pyrkiä olemaan hyökkäysalueella koko ajan uhka vastustajalle ja pyrittävä liikkumaan kohti maalia. Jos kiekollinen pelaaja ei ole maalintekosektorissa tai ei voi laittaa kiekkoa maaliin, siirtyy hän seuraavaan prioriteettiin. (Koho & Luukkainen 2012, 158 – 159.)

Toisena kiekollisena hyökkäävän pelaajan prioriteettilistalla on tilan voittaminen. Jos pelaaja ei pysty maalintekoon niin hän pyrkii voittamaan tilaa joukkueelleen, joko itse liikkumalla kiekon kanssa tai syöttämällä kiekon lähempänä vastustajan maalia olevalle joukkuekaverilleen. Kiekollisen pelaajan tulee huomioida tilan voittamisessa joukkuekavereidensa liikkeet ja rytmittää hyökkäyspelaamista omalla suorituksellaan. Tarkoituksena luoda ylivoimatilanne vastustajan puolustavia pelaajia kohtaan. (Koho & Luukkainen 2012, 159 – 160.)

Kiekollisena hyökkäävän prioriteetti numero kolme on tilan tekeminen. Tilan voittamiseen tässä on erona syöttö tai liikesuunta poikittain tai kohti omaa maalia. Kiekollisen pelaajan tulisi tehdä tilaa, jos tilaa ei voida voittaa tai sen voittaminen ei olisi järkevää, koska omat joukkuekaverit eivät ehtisi mukaan hyökkäysrytmiin. (Koho & Luukkainen 2012, 160 – 161.)

Neljäs prioriteetti on puolustusvalmius. Silloin kuin ei voida organisoida hyökkäyspeliä ilman suuria riskejä on järkevämpää siirtyä puolustusvalmiusrytmiin. Esimerkiksi alivoimaset hyökkäystilanteet oman maalin edessä ja omalla sinivivalla ovat tällaisia tilanteita. Tällöin pyritään liikuttamaan kiekkoa ilman vastustajan kiekonriistoa. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi purkukiekolla ja kaukolaukauksella. Kiekollisen hyökkääjän puolustusvalmius-ratkaisun tärkein tavoite on estää vastustajan hyökkäys miesylivoimalla. (Koho & Luukkainen 2012, 161.)

2.3.2 Kiekottomana hyökkäävä

Myös kiekottomana hyökkäävän pelaajan prioriteettilistan ykköspaikalla on maalinteko. Pelaaja on kiekottomana hyökkäävä silloin, kun kiekko on hallussa jollain toisella joukkuekaverilla. Kiekottomana hyökkäävä pyrkii liikkeellään tekemään vastustajan puolustamisen vaikeaksi. Kiekottomana hyökkäävälle kuu-

luvat maalinteon tukitoimet eli maskipelaaminen, laukausten ohjaus ja irtokiek-pelaaminen. Kiekottomana hyökkäävän tulisi hakea koko ajan vapaata syöttölinjaa mahdollisimman hyvään maalintekopaikkaan suhteessa kiekolliseen pelaajaan. Kiekottomana hyökkäävänä tulee olla valmis taistelemaan tilasta ja omattava valmius nopeaan reagointiin. (Koho & Luukkainen 2012, 162 – 163.)

Toinen prioriteetti on tilan voittaminen. Kiekottomana hyökkäävä pyrkii tarjoamaan kiekolliselle hyökkääjälle mahdollisuuden tilan voittamiseen syöttämällä, kun maalintekotilanteeseen ei päästä. Kiekottomana hyökkäävä pyrkii eroon omasta vartioijastaan ja mahdollistaa näin hänelle syöttämisen. Kiekottomana hyökkäävän tulee myös huomioida tilanne, jossa hänelle ei syötetäkään ja mahdollistaa syöttölinja nopeasti seuraavalle kiekolliselle pelaajalle. (Koho & Luukkainen 2012, 163 – 164.)

Kiekottomana hyökkäävän pelaajan kolmas prioriteetti on tilan tekeminen. Tämä on tärkeää silloin, kun kiekollisena hyökkäävä ei voi voittaa tilaa liikeellä tai syötöllä. Kiekottomana hyökkäävä pyrkii hakemaan syöttöpaikan vapaaseen paikkaan, josta hän voisi kiekollisena parhaalla mahdollisella tavalla jatkaa hyökkäystä. Tyypillinen tilan tekeminen on puolustajien välinen ”pakki-pakki”-syöttö. Kiekottomana hyökkäävän tilan tekeminen korostuu kun vastustaja on saanut annettua kovan paineen kiekollisena hyökkäävälle. (Koho & Luukkainen 2012, 164.)

Puolustuvalmius on kiekottomana hyökkäävän neljäs prioriteetti. Kiekottomana hyökkäävän tärkein tehtävä puolustusrytmissä on ylläpitää hyökkäyspelin tasapainoa. Joukkueen tulisi välttää kontrolloimatonta ylihyökkäystä. Kiekottomana hyökkäävän tulisi varmistaa vastustajan miesylivoimaisten hyökkäysten syntymättömyys omalla sijoittumisellaan, jos kiekollisena hyökkäävä menettää kiekon. Edellämainittua työtä ei yleensä tee koko ketju kerrallaan, vaan yleensä osa pelaajista tasapainottaa hyökkäyspelaamista sijoittumalla puolustusvoittoisesti. Tärkeää on nopea reagoiminen suunnanmuutoksiin. (Koho & Luukkainen 2012, 165.)

2.3.3 Kiekollista puolustava

Puolustamiseen liittyy aina kaksinkamppailu. Puolustuspeliä voidaan pelata miesvartioinnilla, jolloin jokainen seuraa yhtä miestä kentällä tai aluepuolustuksella, jossa jokaisella on oma alueensa, jota puolustaa. Mies- ja aluevartioinnin yhdistelmät ovat myös yleisiä. Puolustaminen koostuu joka tapauksessa yksi vastaan yksi tilanteista kiekollista tai kiekotonta pelaajaa vastaan. (Koho & Luukkainen 2012, 166.)

Kiekollista puolustava on aina lähin pelaaja vastustajan kiekollista pelaajaa. Kiekollista puolustavaa pelaajaa kutsutaan usein "häiritsijäksi". Ensimmäisenä prioriteettina on maalinesto. Kiekollista puolustava pyrkii sijoittumaan vastustajan kiekollisen pelaajan ja oman maalinsa väliin, näin hän estää vastustajan laukausta omalle maalille. Kiekollista puolustavan on otettava vastustajalta tila ja aika pois. Tämä tapahtuu mailapaineella. Kiekollista puolustava pyrkii omalla mailallaan estämään vastustajan kiekon siirtämisen hyökkäystä edistävään paikkaan. Tätä varten kiekollista puolustavan tulee pysyä lähellä puolustettavaa pelaajaa. (Koho & Luukkainen 2012, 166 – 167.)

Toinen prioriteetti on vastustajan tilan voittamisen estäminen. Kiekollista puolustavan tulee estää vastustajan kiekollisen pelaajan pääsy omalle maalille ja keskikiekalle, koska näistä paikoista vastustaja pystyy tekemään puolustukselle epäedullisempia ratkaisuja. Vastustajan kiekollinen pelaaja pyritään siis ohjaamaan laitoihin, joissa hänellä ei ole tilaa toimia. Tämä tapahtuu kiekollista puolustavan omalla liikkeellä, mailapaineella ja kiilaamisella/taklaamisella. Kiekollista puolustava voi myös pyrkiä ohjaamaan vastustajan tekemään ratkaisunsa mailan rystypuolelta, joka on yleensä pelaajilla heikompi. Taklatessa vastustajaa on puolustavan pelaajan tärkeää pitää pelivalmius ja pyrkiä ehtimään mahdollisiin irtokiekkoihin. (Koho & Luukkainen 2012, 167 – 168.)

Kiekon riistäminen tulee prioriteetti listalla kolmantena. Kun vastustajan tilan voittaminen saadaan estettyä ja hän on ahtaassa tilassa, voidaan yrittää suorittaa kiekoriisto. Tämä tehdään lähestymällä vastustajaa, kuitenkin koko ajan estämällä vastustajan tilanvoittoa ja peittämällä syöttösuunnat. Kun ollaan tarpeeksi lähellä vastustajaa irrotetaan kiekko joko mailalla esimerkiksi vastustajan

mailaa nostamalla, ”tuikkaamalla” tai taklaamalla vastustajaa, jolloin hänen kiekonhallintansa pettää ja kiekko saadaan oman joukkueen haltuun. Kiekon riistämässä on tärkeää muistaa prioriteetit yksi ja kaksi, jotta vastustaja ei harhautuksella pääse ohittamaan kiekollista puolustavaa. (Koho & Luukkainen 2012, 168.)

Kiekollista puolustavan neljäs prioriteetti on hyökkäysvalmius. Kun vastustajan hyökkäyspelaaminen on saatu pysäytettyä ja vastustaja on pelattu irti kiekosta on tärkeää saada peliväline oman joukkueen haltuun ja aloittaa hyökkääminen nopeasti ennen kuin vastustaja on saanut organisoitua puolustuspeliään. Hyökkäysvalmiudessa on tärkeää muistaa puolustaa kärsivällisesti ja vasta irtokiekon syntyessä on reagoitava nopeasti ja aloitettava hyökkäyspelaaminen. (Koho & Luukkainen 2012, 169.)

2.3.4 Kiekotonta puolustava

Kiekotonta puolustavia pelaajia kutsutaan ”vartioijiksi”. Näitä pelaajia ovat ne puolustuvan puolen pelaajat, jotka eivät puolusta kiekollista hyökkääjää, vaan vartioivat vastapuolen kiekottomia pelaajia. Kiekotonta puolustavan ensimmäinen prioriteetti on aina maalinesto. Kuten kiekollista puolustavalla myös kiekotonta puolustavalla tärkeintä on sijoittuminen oman maalin ja vastustajan väliin. Kiekotonta puolustavalle tärkeää on nähdä puolustettavan pelaajan maila sekä kiekko, näin sijoittumalla muodostuu kolmio. Tämän kuvion ansiosta kiekotonta puolustava pelaaja pystyy havainnoimaan peliä samalla kun estää kiekottoman pelaajan maalinteon estämällä tämän mailaa. Nähdessään kiekon kiekotonta puolustava pelaaja pystyy myös reagoimaan paremmin kiekon liikkumiseen ja uudelleen sijoittumaan paremmin. Kiekotonta puolustava ei saisi koskaan päästää vartioimaansa pelaajaa kiekolliseksi, vaan tämä tulisi estää esimerkiksi nostamalla tämän mailaa, horjuttamalla tai katkaisemalla syötöt. (Koho & Luukkainen 2012, 169 – 170.)

Vastustajan tilan voittamisen estäminen on toisella sijalla prioriteettilistalla. Kiekotonta puolustava pelaaja pyrkii omalla liikkeellään estämään vastustajan pääsyn keskusta ja parhaille maalintekopaikoille, samalla katkoen syöttöyritykset kiekottomalle hyökkääjälle. Tärkeää on sijoittuminen lähelle vartioitavaa, jotta

tämän mahdollisesti tullessa kiekolliseksi pystytään tämä ohjaamaan nopeasti laitoihin. (Koho & Luukkainen 2012, 170.)

Kiekon riistäminen on kiekotonta puolustavan prioriteetti numero kolme. Kun kiekollista puolustava pelaaja saa kiekollisen vastustajan ahtaaseen tilaan ja pyrkii kiekonriistoon tulee kiekotonta puolustavan olla tässä apuna. Hän luo kahdella yhtä vastaan ylivoimatilanteen ja tekee vastustajan kiekollisen pelaajan tilan voittamisen vaikeaksi. Toinen pelaaja irrottaa vastustajan kiekosta ja toinen pelaaja ottaa pelivälineen omalle joukkueelleen. Tätä kutsutaan tuplaamiseksi. Kiekotonta puolustavan reagointinopeus on näissä tilanteissa ratkaisevaa. (Koho & Luukkainen 2012, 170 – 171.)

Neljäs prioriteetti on hyökkäysvalmius. Samoin kuin kiekollista puolustavalla, on kiekotonta puolustavan hyökkäysvalmiudessa kyse reagointinopeudesta ja havainnoinnista. Tärkeää on tarjota riiston jälkeen kiekolliselle hyökkääjälle syöttömahdollisuuksia. Pelin lukeminen ja oikean päätöksen tekeminen on kiekottomalle puolustajalle tärkeää, sillä väärään aikaan tehty syöttöpaikan tarjoaminen jättää vastustajan kiekottoman pelaajan vartoomattomaksi. (Koho & Luukkainen 2012, 171.)

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

3.1 Toiminnallisesta opinnäytetyöstä yleisesti

Toiminnallinen opinnäytetyö pyrkii yleensä vaikuttamaan ammatillisen kentän käytännön toimintaan. Tapoja on monia, mutta yleisiä tapoja ovat toiminnan järjestäminen, opastaminen, ohjaaminen tai järjeistäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää lähes aina konkreettisen tuotoksen sekä raportin. Näin on myös tässä työssä, kun konkreettinen tuotos on video. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9, 65.)

Suosittelavaa toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä on löytää työlle toimeksiantaja. Toimeksiantajan avulla osaamista voi tuoda laajasti esille ja tehdä itseään tutuksi työelämälle ja mahdollisesti löytää työpaikan. Työelämään liittyvä aihe myös tutustuttaa sen hetkisen työelämän tarpeisiin ja mahdollistaa taitojen vertailun tähän tarpeeseen. Tämän työn toimeksiantaja on Oulun Kärpät 46 RY. (Vilkka & Airaksinen 2003, 16 – 17.)

3.2 Kehittämistoiminta

Kun konkreettinen toiminta tähtää ennalta määritellyn tavoitteen saamiseksi on se kehittämistä. Kun jotain aletaan kehittämään niin prosessin onnistuminen voidaan määrittää tätä tavoitetta mittarina käyttäen. Huomattavasti vaihtelevia muuttujia kehittämisprosessissa ovat: toiminnan kohde, laajuus, organisointitapa ja lähtökohta. Muutos on kuitenkin aina lähtökohta kehittämiselle. Muutoksella tavoitellaan entistä toimintatapa tai –rakennetta parempaa tai tehokkaampaa tapaa toimia. Tässä työssä muutokseen pyritään videon ja teorian jakamisen avulla. (Toikko & Rantanen 2009, 14, 16.)

Tässä työssä täyttyvät kehittämisprosessin tuntomerkit muun muassa siinä, että prosessin onnistumiselle on mittari, joka on tuotos eli video. Toiminnalla tavoitellaan myös aiempaa parempaa ja tehokkaampaa tapaa toimia valmentajien ja pelaajien kouluttamisessa ja seuraintiteetin vahvistamiseen.

3.2.1 Projektityö

Kun organisaatio nimeää työntekijät tekemään työtä, jolla on : määräaika, tavoitteet, projektiresurssit ja aikataulut, kutsutaan sitä projektityöksi. Tällaisen työn tyyppejä voivat olla mm. tutkimus- ja kehitysprojektit, toimitus- ja investointiprojektit, sekä julkishallinnon projektit. Tämä opinnäytetyö täyttää nämä kaikki tunnusmerkit, joskin määräaika määriteltiin löyhästi kevääksi 2016 ilman tarkempaa päivämäärää. (Salonen 2013, 12.)

Projektityön tekemiseen ei välttämättä tarvita käsitejärjestelmää, vaan se voidaan suunnitella ja toteuttaa ilman sitä. Projektityön ero tutkimukseen ja tutkimukselliseen kehittämistoimintaan on myös siinä, ettei projektikieltä käsitteineen tarvitse määritellä projektiraportissa viittaamalla kirjallisuuteen. Projektitoiminnan tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi: osittainen käsitteisiin sitoutuvuus, uutuusarvo, hyöty/tulos, käytettävyys, työntekijävetoisuus, näkyvä toiminta, ainutkertaisuus, suunnitelmallisuus, tuotoksen konkreettisuus, ohjausorganisaatio ja aika- ja paikkasidonnaisuus. (Salonen 2013, 12.)

3.2.2 Suunnitteluorientoitunut vai prosessorientoitunut

Metodologiset valinnat määrittelevät kehittämistoiminnan luonnetta. Suunnittelu- ja prosessorientoituneisuus ovat toisistaan eroavia tapoja hahmottaa toiminta. Suunnitteluorientoitunut tapa on stabiilia ja ennakoitavaa toimintaa. Siinä pyritään mahdollisimman tarkasti määrittelemään ja rajaamaan prosessin eri vaiheet. Tässä tavassa on yleensä malli, jota seurataan ja johon omaa toteutustaan verrataan. Suunnitteluorientoituneisuudessa pyritään takaisin suunnitellaan mahdollisimman pian siitä poikkeamisesta. Selkeys ja yksinkertaisuus ohjaavat perustehtäviä. (Toikko & Rantanen 2009, 49 – 50.)

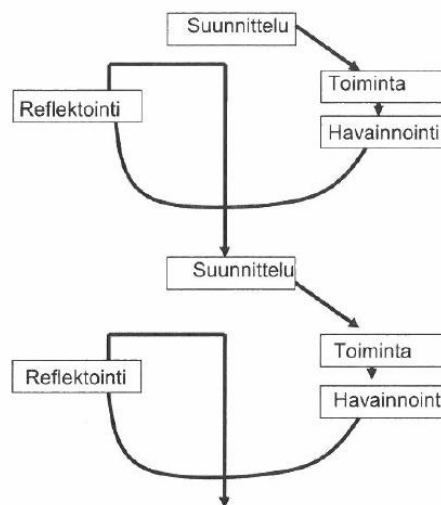
Reflektiivisyys korostuu kun kehitetään prosessorientoituneesti. Tässä tavassa toiminnan kuluessa syntyy koko ajan uutta tietoa, jota käytetään kehittämisessä. Prosessorientoituneessa mallissa toiminnan kehittäminen vaatii jatkuvaa uuden oppimista, sekä kokeiluja tehdä asioita toisin. Toimintaympäristö ja toimintatavat voivat siis muuttua prosessin edetessä. Tällainen muuttuva ja kehittyvä tapa johtaa dynaamisen kontrollin käsitteeseen. Tällainen kontrolli vaatii jatkuvaa tiedonkeruuta ja kerätyn tiedon jäsentämistä. Toimintaa ohjaa jatkuvasti kasau-

tuva uusi tieto. Tämä opinnäytetyöprosessi oli selkeästi prosessorientoitunutta, kuten myöhemmin rapottissa tulee selviämään. (Toikko & Rantanen 2009, 50.)

3.2.3 Spiraalimalli

Spiraalimallissa (Kuvio 1) kehittäminen tapahtuu sykleissä. Sykli muodostuu neljästä vaiheesta: suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi. Reflektointin jälkeen uusi sykli alkaa alusta suunnittelulla. Toiminta alkaa siis sykillä numero yksi ja reflektiovaiheen jälkeen siirrytään heti sykliin numero kaksi ja aloitetaan suunnitteluvaiheesta eteneminen kohti reflektiovaihetta ja seuraavaa sykliä. Toiminnan ja tulosten arviointi on spiraalimallissa avainasemassa, sillä toimintaa arvioidaan jatkuvasti syklistä toiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 66 – 67.)

Spiraalimallin mukainen toiminta vaatii pitkäjänteistä prosessia. Jokainen kehä täydentää saavutettua tulosta. Prosessin tulos on yleensä sitä parempi ja luotettavampi, mitä enemmän kehiä on toteutettu. Reflektiovaihe on oppimiskokemuksena tärkeä ja sen jälkeen toimijat ovatkin tehneet silmukan, jonka aikana toiminta on kehittynyt paremmaksi. Tämänkaltaisen kehittäminen ei aina johda yhteen ja ainoaan oikeaan lopputulokseen. Tulos voi kuitenkin täyttää sen hetkiset tarpeet. Spiraalimallin mukainen kehittämistoiminta onkin siis jatkuva prosessi. (Toikko & Rantanen 2009, 66 – 67.)



Kuvio 1. Spiraalimalli (Toikko & Rantanen 2009, 67.)

4 VALMENNUSTA TUKEVAN VIDEON KEHITTÄMINEN SPIRAALIMALLIN MUKAAN

4.1 Projektin toteutusvälineet

Videomateriaalin projektiin sain seuran taitovalmentajalta. Materiaali sisälsi neljä Oulun Kärppien A-junioreiden peliä Nuorten SM-Liigasta. Kyseiset pelit oli pelattu syksyllä 2015 ja koostuivat kahdesta kotipelistä ja kahdesta vieraspeleistä. Videomateriaalin käyttöön kysyttiin myös lupa SJL:lta Pirkka Antilalta.

Tärkein työkaluni videoiden työstämisessä oli Steva Hockey-videonanalysointi ohjelma, josta käytin pro-version demoversiota. Tämä versio oli käytössä kuu-kauden ajan kaikilla ominaisuuksillaan, jonka jälkeen se olisi muuttunut maksulliseksi. Ohjelman käyttöä varten määriteltiin näppäimistöstä painikkeet, joita painamalla ohjelma tallentaisi klipin, jonka pituus oli itse määriteltävissä. Tämän jälkeen peliä katsottaessa painettiin oikeaa näppäintä aina kun haluttu asia näkyi videolla. Kun koko video oli merkitty, niin lajitteli ohjelma klipit halutulla tavalla ja ne pystyi muuttamaan videoksi.

Lopulliseen muotoonsa muokkasin videon Windowsin Movie Makerilla, joka on ilmainen ohjelma ja täten soveltui hyvin käytettäväksi. Ohjelma on myös helpokäyttöinen ja selkeä. Sen avulla onnistui videoiden lajittelu, leikkaaminen ja välitekstien tekeminen. Video haluttiin pitää yksinkertaisena ja selkeänä ja siihen Movie Maker soveltui hyvin.

4.2 Ensimmäinen sykli

Lähestyin Oulun Kärpät 46 RY:n valmennuspäällikköä Mika Pieniniemeä kasvotusten joukkueemme pelireissulla Oulussa Linnanmaalla ja kerroin etsiväni toimeksiantajaa opinnäytetyölleni ja kysyin heidän kiinnostustaan. Hän oli kiinnostunut ja pyysi ottamaan yhteyttä sähköpostilla. Puhuimme kiinnostuksen kohteistani, mutta työn aiheesta ei lyöty mitään lukkoon ensitapaamisella. Sähköpostiviestittelyn ja puheluiden, jälkeen olimme tulleet siihen lopputulokseen, että työ tulisi käsittelemään joko pelillistä tai psyykkistä puolta jääkiekosta. Menin tarkempaa suunnittelua varten Kärppien toimistolle Ouluun. Seuran taitoval-

mentajalla Jukka Aholla oli idea videosta, joka sisältäisi mallisuorituksia pelitaidoista, joita Kärpät haluaa pelissään nähdä. Tämä aihe oli kiinnostava ja sopi minulle. Lähimmäksi ohjaajakseni tuli siten seuran taitovalmentaja Aho. Sovimme, että alan ottamaan selvää ensimmäiseksi käytettävästä ohjelmasta Steva Hockeystä. Sovimme myös työskentelytavasta, jossa työskentelisin Rovaniemellä ja kävisin hänen luonaan arvioimassa työn edistymistä sovittuina päivinä. Tämä tapaaminen vastaa ensimmäisen syklin suunnitteluvaihetta.

Toimintavaiheessa hankin itselleni taidon käyttää Steva Hockey ohjelmistoa. Tämän tein menemällä luokkatoverini Juuso Niemisen oppiin. Hän käytti silloin ohjelmistoa työssään Rovaniemen Kiekon Mestisjoukkueessa ja osasi neuvoa minulle perusteet selkeästi. Havaintovaihe meni myös tällä samalla kerralla, sillä pohdin opetuksen aikana, miten minun olisi tehokkainta ohjelmaa käyttää ja millainen toimintatapa olisi minulle mieluisin.

Reflektiovaiheessa menin jälleen Ahon toimistolle, jossa kävimme läpi jo suoritettua toimintaa ja koimme sen tarkoitukseen sopivaksi. Olin saavuttanut syklin tavoitteet oppia Steva Hockeyyn käyttö ja hankin sen koneelleni. Tämän jälkeen siirryimme saman tapaamiskerran aikana uuteen sykliin.

4.3 Toinen sykli

Toisen syklin suunnitteluvaiheessa sain tarkennusta siihen mitä videolta haluttiin. Sain listan (Liite 1) asioista, joita videolla voisi olla. Kävimme myös läpi taktiikkataulun kanssa jokaisen kohdan, jotta ajatuksemme olisivat saman suuntaiset eri tilanteista. Sain myös videomateriaalin, joka sisälsi Kärppien A-junioreiden neljä Nuorten SM-Liigan peliä.

Toimintavaiheessa aloitin materiaalin työstämisen Steva Hockeylla heti kun pääsin Rovaniemelle. Ohjelman demoversio olisi käytössä vain kuukauden, joten sinä aikana minun tuli saada paljon materiaalia. Videomateriaalin analysoinnin nopeuttamiseksi muokkasin ohjelman oletusnäppäimet minulle sopivimmiksi ja tein paperista näppäimistön päälle liuskat helpottamaan oikeiden näppäinten muistamista. Katsoin pelit läpi ja merkitsin haettuja tapahtumia ohjelmaan. Pelit katsoin yhteensä kolmeen kertaan läpi. Ensin tarkkailin lajitaitoja sitten hyökkäyspelitaitoja ja viimeisellä kerralla puolustuspelitaitoja. Tämän jäl-

keen aloin muokkaamaan klippien pituuksia ja poistamaan virheklipit. Lopuksi otin klipit ulos ohjelmasta. Klippejä oli tässä vaiheessa noin 250 kappaletta. Klipit olivat tässä vaiheessa muodossa, josta jokaisesta pelistä oli omat klippinsä yhdessä videopätkässä jokaisesta kategoriasta. Tämän syklin aikana myös kysyin SJL:n Pirkka Antilalta sähköpostitse liiton kannan videoiden käyttöön opinnäytetyöhön ja hän ei nähnyt estettä asialle.

Haivaintoja tämän syklin aikana tuli muunmuassa siitä miten on järkevää muokata videoita. Tein aluksi liian lyhyitä klippejä, joista jäi puuttumaan tärkeitä tilanteeseen johtavia tapahtumia. Jouduinkin muokkaamaan lähes kaikkia klippejä useampaan kertaan. Tein myös havainnon, että oli helpompaa löytää puolustuspelaamiseen liittyviä asioita, ehkä johtuen omasta puolustajan taustastani johtuen.

Reflektio tehtiin jälleen yhdessä Ahon kanssa. Kävimme kaikki klipit läpi ja laitoimme jatkoon kaikki, joista löytyi jokin hakemamme asia ja mietimme tulevatko kaikki haluamamme asiat esille klipeistä, vai tarvitseeko jokin osa-alue lisää klippejä. Tulimme myös siihen tulokseen että hyökkäysalueen puolustuspelistä ja puolustuvalmiudesta tarvittiin lisää klippejä.

4.4 Kolmas sykli

Kolmatta sykliä varten sovimme millaisia klippejä pyrkisin hankkimaan osioihin, joista kaikkea haluttua ei nykyisten klippien avulla saatu esitettyä. Siirryin toimintavaiheeseen ja aloin etsimään hyökkäysalueen puolustuspeli ja puolustuvalmius klippejä uudelleen. Toteutin tämän katselemalla pelejä stevalla ja keskittymällä vain asioihin, joita sovimme minun etsivän. Näitä olivat puolustuvalmiudessa viisikon reagointi kiekonmenetykseen ja hyökkäysalueen puolustuspelissä kiekon riistäminen useamman pelaajan yhteistoiminnalla.

Havainnointi tämän syklin aikana oli melko vähäistä. Kuitenkin havaitsin sen, että olin löytänyt aika hyvin aisiota jo ensimmäisiin klippeihin ja uusien klippien löytäminen oli haastavaa. Löysin kuitenkin useita tarkoituksen täyttäviä klippejä.

Reflektiovaiheessa kävimme läpi löytämäni klipit. Kaikkista klipeistä tuli haluttu asia esiin ja laitoimme ne jatkoon. Koimme, että kaikista osa-alueista on tar-

peeksi laadukkaita klippejä videon tekemiseen ja päätimme siirtyä seuraavaan vaiheeseen, eli video tekoon.

4.5 Neljäs sykli

Kun videoita oli tarpeeksi jokaisesta kategoriasta, yhteensä 109 tarkoitukset täyttävää, päätimme aloittaa videon teon. Sovimme, että video pidetään yksinkertaisena ja selkeänä. Sovimme myös, että ensimmäisessä versiossa klipit ovat molemmista päistä ylipitkät, jotta niitä muokkaamalla saadaan varmasti haluttu asia esiin.

Toimintavaiheessa leikkasin karsitut klipit pois videoleikkeistä ja kasasin jokaisen pelin klipit yhteen kategorioittain. Tein myös välitekstit, joiden pohjana käytin saamaani ohjeistusta (Liite 1). Välitekstit pyrin pitämään lyhyinä, jotta videota katsovat pelaajat ja valmentajat eivät keskity niihin, vaan kouluttaja saa esittää haluamansa avainkohdat itse. Videon muokkauksen aikana tein havainnon siitä miten tiettyihin kategorioihin ei ollut kuin muutama ehdokas, mutta ne olivat tosin laadukkaita. Tällaisia kategorioita olivat monet puolustuspeliin liittyvät kategoriat, jonka uskon jälleen johtuvan omasta puolustajan taustastani ja täten klipit oli helpompi poimia, kuin osa hyökkäyspään klipeistä.

Tällä kertaa reflektoinnissa keskityimme karsimaan klippejä. Joissakin kategorioissa oli edelleen 14 klippiä, kun suunnitelma oli kolmesta viiteen klippiä. Saimmekin karsittua paljon klippejä ja merkitsin ylös ne, jotka tulisi säästää.

4.6 Viides sykli

Samassa palaverissa kävimme jokaisesta klipistä halutun alkamis- ja päättymiskohdan lävitse, jotta klipeissä ei olisi turhaa sisältöä ja videosta ei tulisi liian pitkää. Lisäksi mietimme välitekstien sopivaa pituutta ja päädyimme viiteen sekuntiin, jotta valmentaja ehtii reagoida tarvittaessa pysäyttämällä videon tai esittämällä asiansa lyhyesti.

Rovaniemelle päästessäni aloitin ylimääräisten klippien leikkaamisen pois videosta, lisäksi säädin välitekstit viiden sekunnin mittaisiksi. Pyrin myös lyhentämään klippejä, jotta saisin videota lyhyemmäksi. Tässä vaiheessa videossa oli

edelleen joissakin kategorioissa jopa kymmenen klippiä, mutta suurimmassa osassa 4 – 6 klippiä. Havaitsin myös, että useat klipit toistuvat useamman kategorian alla. Näitä olivat esimerkiksi luisteluvoima ja takakarvaus, jotka toki oleellisesti liittyvätkin toisiinsa.

Reflektiovaiheessa videolla oli pituutta reilut 26 minuuttia. Tulimme siihen tulokseen, että klipit karsitaan korkeintaan neljään/kategoria. Huomasimme myös, että parista kategoriasta puuttui niiden välitekstissä esille tulevaa asiaa kuvaava klippi. Esimerkiksi luisteluvoimaan ei ollut yhtään klippiä, jossa luisteluvoimaa käyttävä pelaaja olisi ollut kiekko hallussa. Sain tehtäväksi etsiä näihin kohtiin klipit jo hylätyistä klipeistä tai tarvittaessa peleistä uudelleen etsimällä. Päätimme myös, että samaa klippiä ei voi olla kolmessa eri kategoriassa.

4.7 Kuudes sykli

Tässä vaiheessa suunnitelmiin kuului siis videon raju lyhennys sekä klippien säätäminen lopulliseen mittaansa. Lähdinkin heti karsimaan klipeistä, jotka sopivat useaan kategoriaan ja näin sain karsimisen helposti aluilleen. Lopulta jouduin valitsemaan todella hyvienkin klippien välillä, mutta näin oli pakko tehdä jotta videota saatiin lyhyemmäksi. Muokkasin myös välitekstejä selkeämmäksi kuten oli sovittu. Löysin myös puuttuviin kohtiin hyvät klipit jo karsituista ja sain jokaisesta kategorista suunnilleen saman mittaiset.

Menin jälleen Ouluun videon kolmannen version kanssa. Katsottuamme videon oli korjausten lista jäänyt kolmeen kohtaan. Yhden klipin alkamisaikaa tuli muuttaa ja pari muuta korjausta. Tuomasimme videon olevan lähes valmis ja lähdin Rovaniemelle sitä viimeistelemään.

4.8 Seitsemäs sykli

Yhden klipin pituuden muuttamisen lisäksi suunnittelimme klippien järjestystä ja tulimme siihen tulokseen, että laukaukseen liittyvien klippien järjestystä voisi muuttaa. Ne tulisivat olemaan järjestyksessä: rannelaukaus, vetolaukaus ja suoraan syötöstä laukominen. Lisäksi päätimme poistaa ”Pää ylhäällä pelaaminen” – kategorian ja ripotella siitä videoita muihin kategorioihin. Suunnittelimme

myös videon jakamistapaa valmentajille ja Aholla oli idea pilvikansiosta valmentajille, päätimme kuitenkin palata aiheeseen myöhemmin. Tulimme kuitenkin siihen tulokseen, että videosta tehdään koko versio, jonka lisäksi se pätkitään pienempiin videoihin: lajitaidot, hyökkäyspelitaidot ja puolustuspelitaidot, jotta halutun asian klippien näyttäminen helpottuu.

Tein siis edellä mainitut toimenpiteet toimintavaiheessa ja huomasin, että video alkaa olla lähes valmis. Lopputekstit ja välitekstien muotoilu ja se olisi siinä. Huomasin kuitenkin, että videon käsittely ja editointi useaan kertaan oli vähentänyt videon tarkkuttaa huomattavasti. Tulinkin siihen tulokseen, että video täytyi kasata uudestaan. Etsin alkuperäisistä leikkeistä, joissa olivat kaikki halutun kategorian suoritteet pelistä, oikeat leikkeet ja leikkasin ne uudelleen videoeditorissa. Näin klipit olivat editorissa sillä kuvanlaadulla kuin olin ne Steva Hockeystä ottanut. Sain videon kuvanlaatua huomattavasti paremmaksi.

Viimeisen syklin reflektiovaiheessa katsoimme videon läpi ja koimme sen valmiiksi. Vain yksi muutos oli tarpeellinen. Yksi väliteksteistä muutettiin muodosta ”maalille ajo” muotoon ”maalille meneminen”. Tämän muutettuani video oli valmis käyttöön. Muutin tämän ja sovimme, että toimitan videon eri versiot Aholle, joka jakaa ne parhaaksi näkemällään tavalla eteenpäin.

5 TEORIAA OPPIMISESTA VIDEON TUEKSI

5.1 Oppimisesta yleisesti

Oppimisesta puhuttaessa tarkoitetaan sitä kun kokemus aiheuttaa suhteellisen pysyvää käyttäytymisen muutosta tai vaihtoehtoisesti taitojen, tietojen tai tunne-reaktioiden muutosta, joka ilmenee välittömästi tai myöhemmin vastaavassa tilanteessa. Oppimisesta puhuttaessa voidaan oppimiskäsitykset jakaa konstruktivistiseen ja empiristiseen. Konstruktivistisessä käsityksessä perustana tiedonhankinnalle pidetään, että tieto saadaan ymmärryksen ja älyllisen intuition kautta. Empiristisessä käsityksessä sen sijaan uskotaan tiedon hankintaan aistien välityksellä, joka tarkoittaa kokemuspäristä tietoa. (Numminen & Laakso 2010, 18.)

Kun kouluttaja tai valmentaja alkaa suunnitella videolla esittetyjen asioiden opettamista, tulee hänen muistaa, että oppiminen ei ole pelkää tiedon vastaanottamista. Oppiminen sisältää myös taidon soveltaa opittuja tietoja ja taitoja erilaisissa tilanteissa. Opettamisessa tärkeää on muistaa oppijakeskeisyys ja pyrkiä tunnistamaan ja täyttämään eri yksilöiden tarpeet. Pelkästään työn tuotoksena syntyneen videon esittäminen ja luento aiheesta jää edellä mainitulle tiedon vastaanottamisen tasolle. Järvelän, Häkkisen ja Lehtisen mukaan onkin tyyppillistä luottaa liikaa teknologiaan ja näin siirtää vastuu oppimisesta teknologian ja oppimisympäristön harteille. (Järvelä, Häkkinen & Lehtinen 2006,15; ICCE & NSSU 2015, 3, 11.)

ICCE (International Council for Coaching Excellence) ja NSSU (Nippon Sport Science University) julkaisivat syyskuussa 2015 "Facilitation skills handbook":n, jota pohjana käyttäen kerron tässä luvussa pääkohtia, joita hyvä valmentaja tai kouluttaja ottaa opetustilanteessa huomioon. Olen tehnyt myös omat suomenkieliset versionit ICCE:n ja NSSU:n "ötököistä", jotka sisältävät jokaiselle "ötökän" jalalle tärkeän ohjeen käsiteltävästä asiasta. Olen muotoillut nämä ohjeistamiseen, mallisuoritukseen, havainnointiin, analysointiin ja päätöksen tekoon sekä palautteen luomiseen ja antamiseen ohjeistusta antavat "ötökät" "Muistikiekoiksi" (Liite 2). Esitän myös esimerkin miten itse rakentaisin avoimien 1vs1-tilanteiden opetuksen.

5.2 Osaamisen tason tunnistaminen

Jotta ohjeistus ja harjoitteet voidaan suunnitella, tulee tietää opetettavan henkilön/ryhmän jo olemassa olevan osaamisen taso. Osaamisen taso voidaan päätellä esimerkiksi kuvion kaksi mukaisesti. Jo mainittua avointa 1vs1-tilannetta mukaillen osaamisen voisi tunnistaa esimerkiksi näin:

1. Taso. **"Tiedostamaton kyvyttömyys"**. Pelaaja ei vielä tiedosta mitä hän ei osaa/tiedä. Hän ei siis osaa tunnistaa avointa 1vs1-tilannetta, eikä tiedä mitä se tarkoittaa.

2. Taso. **"Tiedostettu kyvyttömyys"**. Valmentajan ensimmäistä kertaa kertoessa avoimesta 1vs1-tilanteesta pelaaja herää tilanteeseen, jossa hän tietää mitä häneltä halutaan, mutta hän ei osaa toteuttaa sitä vielä. Esimerkiksi 1vs1-tilanteissa pelaaja tietää etäisyyden säilyttämisen tärkeyden, muttei hahmota sopivaa etäisyyttä.

3. Taso. **"Tiedostettu pätevyys"**.

Harjoittelemalla pelaaja oppii pitämään etäisyyden, ohjaamaan vastustajaa pieneen tilaan, mailankäytön ja kontaktin oton. Tämä vaatii pelaajalta kovaa keskittymistä ja yrittämistä. Pelaajalla on myös vaikeuksia muun pelin seuraamisessa ja tilanteissa joita ei ole harjoiteltu ja näin mallia ei ole olemassa.

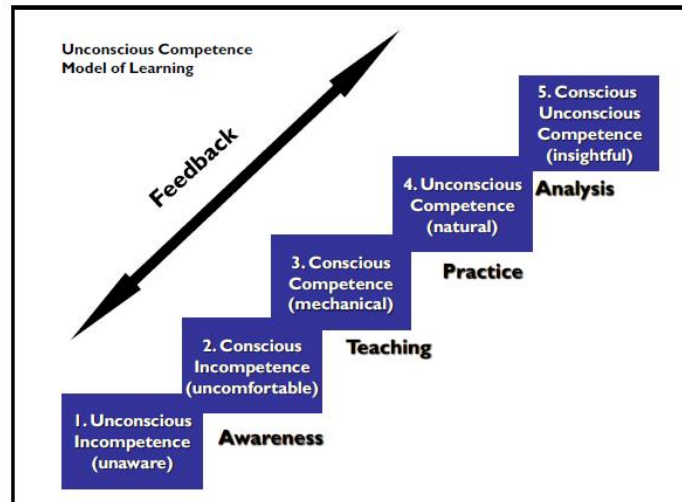
4. Taso. **"Tiedostamaton pätevyys"**.

Pelaaja on harjoittelun ja pelaamisen avulla saanut luotua malleja erilaisiin tilanteisiin. Hän pystyy sopeutumaan tilanteisiin ja suorittaminen ei vaadi tietoista keskittymistä vaan asia on "selkärangassa". Pelaajan muun pelin huomioonottaminen on parantunut. Kuitenkin äkillinen tilanteen muuttuminen voi tiputtaa pelaajan tasolle kolme tai kaksi. Esimerkiksi mailan katkeaminen tai kaatuminen.

5. Taso. **"Tiedostettu tiedostamaton pätevyys"**.

Korkeimmalla tasolla pelaaja pystyy suorittamaan, ilman tarvetta jatkuvaan keskittymiseen, perusasioihin ja voi suunnata huomionsa

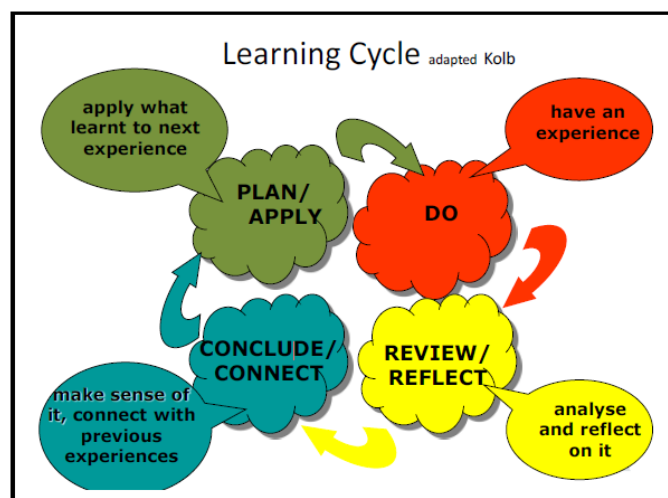
muualle. Pelaaja pystyy analysoimaan omaa suoritustaan välittömästi ja neuvomaan myös muita. (ICCE & NSSU 2015, 4.)



Kuvio 2. Unconscious competence model of learning. (ICCE & NSSU 2015, 4.)

5.3 Oppimissykli

Kolbin mallin (Kuvio 3) mukaan oppimissyklissä on neljä vaihetta. Tehokkaan oppimistuloksen saavuttamiseksi tulisi sykli käydä aina ympäri. Kun koko sykli käydään lävitse annetaan erilaisille oppijoille mahdollisuus oppimiseen. Opeteltavan asian lisäksi on tärkeää opettaa pelaajille miten opitaan. (ICCE & NSSU 2015, 3.)



Kuvio 3. Kolbin malli. (ICCE & NSSU 2015, 3.)

Jos sykli aloitettaisiin **review** kohdasta niin tämä vaihe sisältäisi videon katso-
misen ja analysoimisen. Sen jälkeen samassa tilaisuudessa **conclude/connect**
vaiheessa avoimet 1vs1-tilanteet yhdistettäisiin peli tapahtumiin ja käytäisiin
pääkohtia lävitse myös muiden pelaajien pelaamisesta tällaisissa tilanteissa.
Esimerkiksi suorissa hyökkäyksissä kiekottomien merkkaaminen. **Plan/apply**
vaiheen valmentaja on voinut suunnitella etukäteen. Esimerkiksi harjoitteita har-
joitukseen ja niiden läpikäyminen ja pääkohtien avaaminen kuuluvat tähän vai-
heeseen. Nämä kaikki kolme vaihetta suoritetaan ennen jääharjoitusta. Näissä
vaiheissa pyrkisin hyödyntämään LEARNS-mallia mahdollisimman tehokkaan
oppimistuloksen aikaan saamiseksi. Näissä vaiheissa parhaimmillaan ovat audi-
tiiviset ja visuaaliset oppijat.

Jäällä tapahtuu **do** eli tekemisvaihe jossa kinesteettiset oppijat ovat parhaimmil-
laan. Avoimia 1vs1-tilanteita harjoittelisin esimerkiksi seuraavalla harjoitteella
(Kuvio 4). Kyseisessä harjoitteessa tulee halutun asian lisäksi myös takapai-
neen harjoittelua, mutta sen voi halutessaan jättää pois. pelaajat lähtevät pai-
kaltaan ja valmentaja syöttää kiekon hyökkäjälle, josta tilanne lähtee käyntiin.
Puolustajan tavoitteet harjoitteen oikealla puolella.

KAPP ja PAPP Kiekollisen puolustaminen - 1vs1 puolustaminen + takapaine



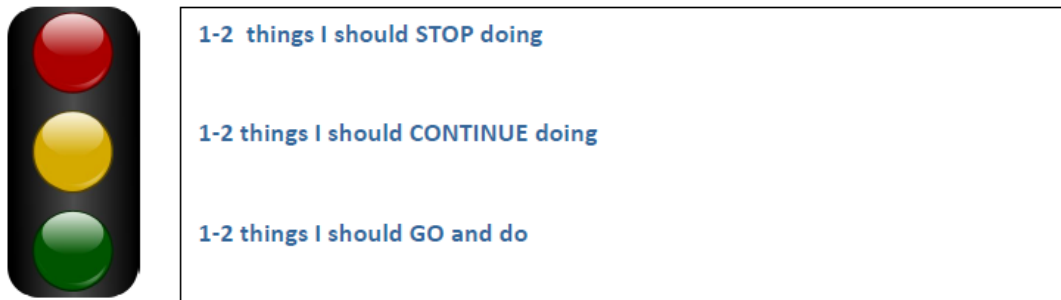
- Etäisyyden säilyttäminen
- Puolustuskulma - ohjaa pieneen tilaan
- Mailankäyttö
- Kiekosta irrottaminen

Katso video »

Julkaistu: 13.6.2014	Video	Ref #4920
----------------------	-------	-----------

Kuvio 4. Esimerkkiharjoite. (Hockey Centre 2014.)

Jääharjoitteen jälkeen sykli tekee täyden lenkin kun vuoroon tulee **reflect** osuus. Jääharjoituksen jälkeen palaute harjoiteltavasta asiasta ja sen jälkeen reflektio, jonka suorittaisin esimerkiksi ”reflektiovalot”-mallilla (Kuvio 5), lisäksi olen ICCE:n ja NSSU:n valmiita malleja mukaillen luonut kaksi erilaista reflektiolomaketta (Liite 3), jotka ovat myös käyttökelpoisia. Pelaajan tulisi siis miettiä jokaiselle valolle 1 – 2 asiaa. Punaiselle valolle minkä tekeminen hänen tulisi lopettaa avoimissa 1vs1- tilanteissa, keltaiselle valolle mitä hänen pitäisi jatkaa ja vihreälle valolle mitä hänen tulisi lisätä tekemiseensä. Tulokset voidaan purkaa valmentajan haluamalla tavalla esimerkiksi yhteisellä läpikäynnillä, kertomalla parille tai kirjoittamalla paperille.



Kuvio 5. ”Reflektiovalot”. (ICCE & NSSU 2015, 54.)

5.4 LEARNS – Malli

Opettaja voi opettaa, mutta on oppijasta kiinni tapahtuuko oppimista. On kuitenkin asioita, joita huomioonottamalla voidaan parantaa oppijan mahdollisuuksia oppia. LEARNS-malli on kuuden pääkohdan lista, joka muodostuu sanojen ensimmäisistä kirjaimista. (ICCE & NSSU 2015, 4.)

5.4.1 Learner-centered

Oppijakeskeisyys on opettamisessa tärkeää, koska ihmiset oppivat eri tyyleillä. Valmentajalle olisi tärkeää oppia tunnistamaan pelaajiensa oppimistyylejä. Pelaajia voisi täten eriyttää oppimistyylien mukaan tai pelipaikoittain. Ihmiset oppivat paremmin kun uusi tieto tuodaan entisen olemassaolevan tiedon tai taidon

päälle, josta heillä on kokemusta. Tärkeää onkin tunnistaa olemassa oleva osaaminen. (ICCE & NSSU 2015, 4.)

Oppijakeskeisyyden ottaisin itse huomioon käyttämällä mahdollisimman monenlaisia havainnon apuvälineitä uutta taitoa opettaessa. Video, teksti, puhe ja käytännössä kokeilu antavat hyvän pohjan. Oikein vaikeissa teknisissä suorituksissa voi myös käyttää heikoimpien kanssa myös kokonaissuorituksen jakamista pienempiin osiin, jotta eri osat saataisiin kuntoon ja kokonaissuorite paremmaksi (Kauranen 2011, 373). 1vs1-tilanteita opeteltaessa käytännössä kokeilu ennen jäätä voi tulla oheisissa (vastustajan ohjaaminen) tai esimerkiksi etäisyyden tunnistamisen harjoitteluna mailojen kanssa kopissa tai muussa tarpeeksi suuressa tilassa.

5.4.2 Environment

Ihmiset oppivat paremmin positiivisessa ja tukevassa ympäristössä. Tärkeää on myös ymmärtää epäonnistumisien tärkeys kehittämisessä ja olla tuomitsematta niitä. Hyvän ilmapiirin luominen ryhmään vaatii aikaa ja sitä voi edistää esimerkiksi ryhmätyöskentelyllä. Huomiota täytyy kiinnittää myös fyysiseen ympäristöön. Pöydät, tuolit ja muut huonekalut tulisi asetella niin, että kaikkilla on mahdollisuus nähdä, osallistua ja oppia. (ICCE & NSSU 2015, 5.)

Itse valitsisin oppimisympäristöksi tutun paikan kuten kopin tai mahdollisen luentotilan jäähallilta. Pyrkisin järjestämään tilan niin, ettei kukaan voi ”piiloutua” takariviin ja kuitenkin samalla näkisivät hyvin taululle/näytölle. Epäonnistumiset sallivaa positiivista ilmapiiriä pyrin kehittämään jokaisessa harjoituksessa.

5.4.3 Actively involved

”Tell me and I forget. Teach me and I may remember. Involve me and I learn” – Benjamin Franklin

Mitä enemmän oppijat ovat aktiivisesti mukana oppimisprosessia, sitä paremmin he oppivat. Kaikki oppi ei tule opettajalta, vaan ihmiset oppivat myös toisilta oppijoilta. Tämän vuoksi opetettavien väliseen vuorovaikutukseen tulisi rohkaista.

ta. Asioista keskustelu kannattaakin ottaa rutiiniksi joukkueen toiminnassa. (ICCE & NSSU 2015, 5.)

1vs1-tilanteiden opetusprosessia pyrkisin aktivoimaan kaikkia pelaajia. Videon aikana pelaajilta voisin kysellä esimerkiksi kuvassa näkyvien eri pelaajien pelitilannerooleja. Voisimme myös pohtia onnistumisia ja epäonnistumisia eri pelaajilta videossa. Kysymykset esittäisin kaikille ja antaisin hetken aikaa miettiä ennen vastauksia. Videon jälkeen pelaajat saisivat pareittain keskustella tilanteen pääkohdista, jotka he kirjoittaisivat paperille. Kun pelaajat ovat kirjoittaneet asiat paperille, laittaisin heidät suunnittelemaan tavoitteita tukevan harjoitteen, jolloin he joutuvat itse aktiivisesti miettimään pääkohtia ja niiden toteutumista.

5.4.4 Reflect

Reflektointia, eli oman toimintansa arviointia, tapahtuu kolmessa eri Kolbin mallin (Kuvio 3) vaiheessa: reflect, connect ja apply. Reflect-vaiheessa käsitellään sitä mitä juuri tapahtui. Connect-vaiheessa sitä, mitä opetettavat tiesivät, tunsivat tai ajattelivat asiasta ennen oppimistapahtumaa. Apply-vaiheessa reflektion kohteena on tuleva ja miten opetettavat aikovat oppimaansa käyttää. Reflektointi on tärkeää ja sitä ei saisi koskaan jättää välistä. Siihen on hyvä varata aikaa ja miettiä myös kysymyksiä valmiiksi, jotka auttavat refleктоimaan. Reflektio kannattaa ottaa myös osaksi jokapäiväisiä rutiineja, jolloin sen toteuttaminen sujuvoituu. (ICCE & NSSU 2015, 5 – 6.)

Itse käyttäisin ”reflektiovalo”-mallia (Kuvio 5) reflect-vaiheessa. Connect-vaiheessa kysymyksiäni voisivat olla esimerkiksi; ”Miten olisit pelannut tilanteen ennen tätä tilaisuutta?” ja ”Mitkä pääkohdista tiesit ennen tätä tilaisuutta?”. Apply-vaiheessa kysyisin; ”Miten aiot muuttaa suoritustasi seuraavaan kertaan?” ja ”Missä pääkohdista sinulla on eniten kehitettävää?”.

5.4.5 New

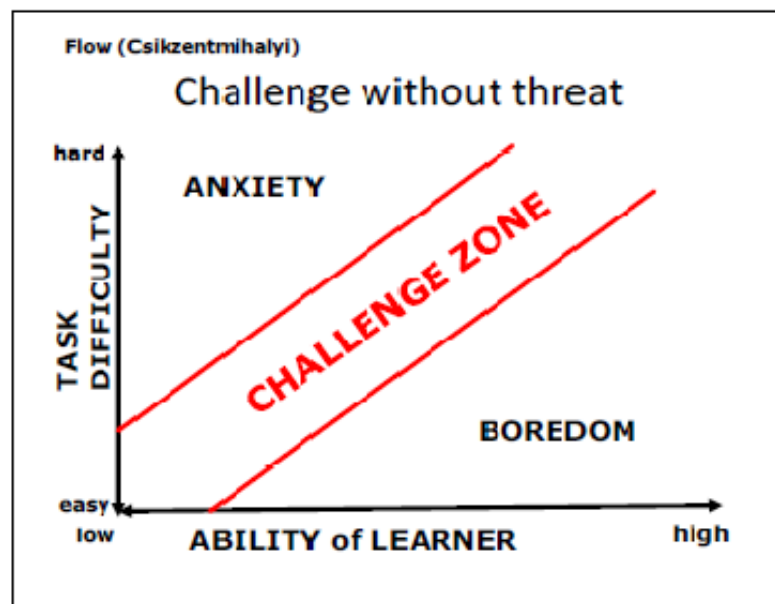
Opetettaville pitää tuoda uusia ärsykeitä tarpeeksi usein. Harjoitteiden tulisi olla lähellä niiden lopullista toteuttamisympäristöä. Jääkiekossa tämä tarkoittaa sitä, että harjoitteet ovat mahdollisimman pelinmukaisia. Jos samaa harjoitetta käytetään liian usein, ei kehittyminen ole välttämättä haluttua oppimista, vaan

harjoitteen rutinoitumista, eli opitaan tekemää harjoite paremmin, muttei opita opetettavaa asiaa. Ryhmiä voi myös eriyttää ja antaa erilaisia ohjeita eri tasolla oleville, jotta jokainen saa uutta opittavaa. (ICCE & NSSU 2015, 6.) Uutta tietoa annettaessa on hyvä muistaa lyhykestoisen muistin kapasiteettirajoitukset (n. 20 – 30 sekuntia), jonka vuoksi oppija ei pysty ottamaan kerralla liian suurta määrää tietoa vastaan (Jaakkola 2012, 261).

Itse pyrin harjoituksia suunnitellessani vaihtamaan harjoitteita viikoittain. Osasta harjoitteista tulee tosin erilaisia ja jos jokin harjoite menee aina hyvin otan sen joukkueelle ”lämmittelyharjoitteeksi”, jota teemme useammallakin viikolla harjoitteiden alkuun. Näin pelaajat saavat hyvän alun harjoitteella, jonka ovat oppineet ja ilmapiiri paranee. Näiden harjoitteiden opetuksellinen tavoite on tällöin vähäisempi.

5.4.6 Stretch

Jos asiat joita käydään läpi, eivät ole tarpeeksi haastavia oppijalle, ei hän opi vaan tylsistyy. Toisaalta liiallinen haastavuus saa hänet ahdistuneeksi. Kuten kuviosta kuusi näemme, tulisi oppija pyrkiä pitämään ”challenge zonen” sisällä parhaan oppimistuloksen aikaansaamiseksi. (ICCE & NSSU 2015, 6.)



Kuvio 6. Challenge zone. (ICCE & NSSU 2015, 15.)

Oikean haasteellisuuden löytämiseksi on tärkeää tunnistaa ryhmän osaaminen. Silti jos mennään ryhmän keskitason mukaan osa opetettavista joutuu muulle kuin challenge zonelle. Kuviossa seitsemän on esitetty muita tiloja joihin opetettava voi joutua jos hänellä on liian paljon tai liian vähän haastetta. Jakamalla ryhmää pienempiin osiin resurssien puitteissa ja muokkaamalla haastetta ryhmittäin tätä jakaumaa voidaan vähentää. (ICCE & NSSU 2015, 6.) Valmentajan tai kouluttajan olisi myös hyvä pohtia millaisia odotuksia hänellä on ryhmäänsä kohtaan, sillä nämä odotukset vaikuttavat merkittävästi ryhmän oppimistuloksiin ja viihtyvyyteen (Uusikylä & Atjonen 2005, 116).



Kuvio 7. Learning zone. .(ICCE & NSSU 2015, 16.)

Itse pyrkisin pitämään pelaajat challenge zonella arvoimalla opetettavan asian pääkohtien tärkeyden ja sen jälkeen jakaisin pelaajat näiden hallinnan mukaisiin ryhmiin. Heikoimmassa ryhmässä käytäisiin läpi tärkeintä pääkohtaa halutusta asiasta. Esimerkiksi 1vs1-pelaamisessa etäisyys vastustajaan ja vastustajan ohjaaminen. Kehittyneimmässä ryhmässä keskittyttäisiin hiomaan pääkohtia huippuunsa. Ryhmän osaamisen taso ja tasoerot vaikuttavat tietenkin eri ryhmien pääkohtiin. Ryhmiä tekisin resurssien mukaan.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön tulos

6.1.1 Toimeksiantajan arvio

Toimeksiantajani arvioi työtä kirjallisesti ja kanssani keskustellen. Tavoitteena prosessille oli luoda koulutusmateriaalia Oulun Kärpät 46 RY:n toimintaan. Taitovalmentaja Aho antoi palautetta tähän liittyen: ”Työn suhteen tavoitteisiin päästiin ja työ oli seuran näkökulmasta onnistunut. Tulevissa koulutuksissa video esitellään ja sen pohjalta aletaan yhdessä valmentajien kanssa luoda työkaluja ja malleja arkitoimintaan” ja ”Video käy hyvin valmentajien tueksi kun asioita opetetaan pelaajille”. (Aho 2016a; Aho 2016b.)

Videon avulla on myös tarkoitus vahvistaa seuraidentiteettiä. ”Tuotetulla materiaalilla on tavoite kehittää valmentajia sekä luoda entistä vahvemmin yhtenäistä tapaa toimia”(Aho 2016a). Työn laatua tullaan arvioimaan myös käytännössä. ”Työn tulosta voidaan mitata ja seurata päivittäin seuran urheiluvastaavien toimesta laadunvalvonnan muodossa” (Aho 2016a).

Kaikenkaikkiaan toimeksiantaja oli tyytyväinen tuotokseen: ”Kokonaisuudessa materiaalista tuli juuri sellainen kuin työntilaaja halusi. Laatu olisi ollut vieläkin parempi, mikäli videokuva olisi ollut videoiden kuvaushetkellä identtinen. Työntekijä osoitti työtä tehdessään ahkeruutta, vastuullisuutta sekä tarvittavaa omaaloitteisuutta” (Aho 2016a).

6.1.2 Reflektio

Kun alan puhtaasti arvioimaan videon onnistumista ja jätän prosessin arvioinnin myöhemmäksi, on minun helpointa peilata lopputulosta prosessin alussa läpikäytyihin tavoitteisiin. Ensimmäinen tavoite eli videon luominen täyttyy, sillä video on valmis. Kun videon laatua aletaan arvioimaan, niin pidän toimeksiantajan näkemystä parhaana mittarina sen onnistumiselle. Toimeksiantaja toteaa tavoitteiden täyttyneen ja työn olleen onnistunut. Olen myös itse tyytyväinen lopputulokseen. Se on juuri sellainen millaiseksi sen prosessia aloittaessani kuvittelin. Videon laatu ei ole parhaasta mahdollisesta päästä, mutta tähän vai-

kutti käytettävissä olevan materiaalin laatu. Video on kuitenkin mielestäni tarpeeksi hyvälaatuista, jotta keskittyminen ei mene sen arvoimiseen vaan asia tulee selkeästi esille. Pidän myös hyvänä laadunmittarina toimeksiantajan toteamusta, että videota aletaan hyödyntämään toiminnassa heti. Videon toimivuutta on vaikea mitata tällä hetkellä. Lopullisesti videota ja sen vaikutusta seuraidenteettiin ja pelitaitoihin voikin arvoida vasta ensi kauden aikana.

6.2 Työn luotettavuus

Työn luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat mielestäni tässä tapauksessa syklien määrä ja reflektion laatu. Mitä enemmän syklejä niin sitä enemmän toiminnan arviointia (reflektiovaiheita). Reflektion laatu määritteli mihin suuntaan prosessia milloinkin lähdettiin viemään ja mitkä olivat seuraavat työvaiheet.

Seitsemän sykliä on mielestäni luotettava määrä. Samat klipit kulkivat mukana toisesta syklistä lähtien. Niitä muokattiin, vaihdettiin ja tarkasteltiin kerta toisensa jälkeen minun ja taitovalmentajan toimesta. Reflektion laatu oli mielestäni hyvää. Se oli avointa ja rehellistä keskustelua tuotoksesta ja prosessista. Uskon tämän riittävän luotettavan tuloksen aikaansaamiseksi. Koen, että nämä asiat voidaan mitata myös toimeksiantajan tyytyväisyydellä, sillä heillehän video on tehty.

Tueksi kirjoittamani teoria oppimisesta on IICE:n ja NSSU:n syykuussa 2015 julkaisemasta materiaalista. Tämä on siis uutta saatavilla olevaa tietoa luotettavalta lähteeltä ja lisää tämän osion luotettavuutta. Myös muut suurimmat lähteeni ovat luotettavia ja suurin osa 2010-luvulta. Lähteitä olisi tietenkin aina voinut olla enemmänkin, mutta sekä ohjaava opettajani että ohjaajani toimeksiantajan puolelta suosittelivat näitä lähteitä minulle. Ne olivat uusia ja luotettavilta kirjoittajilta, joten en nähnyt syytä isomalle määrälle lähteitä.

6.3 Prosessi

Opinnäytetyöprosessi oli minulle erittäin opettavaista aikaa. Sain ottaa paljon vastuuta työn etenemisestä ja siitä, miltä lopullinen tuotos tulisi näyttämään. Suurin osa työstä oli itsenäistä ja tapahtui ilman valvontaa. Prosessin aikana

opinkin ottamaan vastuuta omasta työskentelystäni, vaikka se olikin välillä haastavaa, sillä olen tottunut siihen, että koulutöissä on selkeät ohjeistukset ja rajat. Nyt nämä rajat piti itse asettaa ja se toi paljon haasteita prosessin käynnistämisvaiheessa.

Pääsin aloittamaan työn tekemisen reilusti suunnittelemaani aikataulua myöhemmin neljännen opiskeluvuoteni vuoden syksyllä. Tähän vaikutti varmasti muiden opiskelujen lisäksi iltaisin tekemäni valmentaminen paikallisessa seurassa. Koin paineita saada työ valmiiksi jouluksi, mutta lopulta jouduin antamaan itselleni enemmän aikaa. Se oli hyvä opetus minulle, joka pyrin aina aikarajoihin ja pidin prosessiani epäonnistuneena. Olen myös tyytyväinen päätökseeni tehdä työ yksin. Tämä tapa sopi minulle paremmin kuin aikataulujen yhteensovittelu.

Jos nyt saisin aloittaa prosessin alusta, valitsisin ehkä erilaisia toimintatapoja, mutta olen kuitenkin tyytyväinen läpikäymääni prosessiin. Käyttämäni toimintatavat tulivat minulle kuitenkin luonnostaan ja olen tyytyväinen lopputulokseen. Prosessia voisin arvioida jo aiemmin esille tuomallani liikennevalo-mallilla (Kuvio 5). Jos aloittaisin prosessin nyt uudestaan tekisin näin:

Punainen valo (Minkä tekemisen lopettaisin):

1. Ensin tekemisen, sitten miettimisen.
2. Ylimääräisen stressaamisen. Työ valmistuu kyllä aikanaan ja siihen voi itse vaikuttaa.

Keltainen valo (Minkä tekemistä jatkaisin):

1. Steva Hockeyn käytön. Ohjelma oli loistava ja toivottavasti pääsen käyttämään sitä jatkossakin töissäni.
2. Intohimoinen tekeminen. Aito kiinnostus työtä ja aihetta kohtaan on ollut tärkein voimavarani prosessin aikana.

Vihreä valo (Minkä tekemisen aloittaisin):

1. Tutustuisin paremmin teorioihin prosessista ennen sen aloittamista.
2. Aikatauluttaisin työn selvästi. Merkkaisin kalenteriin joka päivälle ajan, joka olisi varattu opinnäytetyölle.

6.4 Jatkotoimenpiteet

Spiraalimallin mukainen työskentelyhän ei periaatteessa lopu koskaan, vaan se jatkuu aina uudella syklillä. Videota pystyisi varmasti vielä kehittämään, mutta tämän prosessin aikaansannoksena on tämänhetkinen versio, johon olen tyytyväinen. Videon onnistumisen arviointi jatkuu myös jatkossa, kun seuran urheiluvastaavat seuraavat miten videolla haetut asiat siirtyvät seuran tekemiseen ja joukkueiden peliin. Jos lähtisin nyt kehittämään videota niin kehityksen kohde olisi todennäköisesti välitekstit ja ehkä videoon muokattavat hidastukset tai muut asioita korostavat editoinnit. Toisaalta valmentajalle/kouluttajalle haluttiin jättää vastuuta, joten en liikaa alkaisi efekteillä leikkimään.

Jatkotyöstöehdotuksia voisi olla esimerkiksi videon osa-alueiden päivittäminen mahdollisten uusien linjausten mukaan kun niitä tulee. Mielestäni olisi myös mielenkiintoista nähdä tutkimus LEARNS-mallilla toteutetun ja tavallisen ”puhuvapää”-luennon välillä. Tähän ehdottaisin myös eri LEARNS-mallin osa-alueiden merkittävyyden vertailua, esimerkiksi mikä vaikutus reflektion pois jättämisellä on verrattuna aktivoimisen pois jättämiseen.

6.5 Yhteenveto

Kaiken kaikkiaan vanha sanonta ”tärkeintä on matka, ei päämäärä” pitää hyvin paikkaansa. Opinnäytetyön prosessin aikana oppimani taidot ja tiedot itsestäni ovat minulle tärkeitä kun lähdän kehittämään itseäni työelämässä. Myös teoreettinen osaaminen aiheesta on ottanut harppauksen parempaan. Prosessi ei ollut aina yhtä nautintoa, mutta ymmärrän nyt sen merkityksen opetussuunnitelmassa ja osaan katsoa sitä uudelta kantilta.

Toimintapoja olisi ollut erilaisia, mutta tämä oli minun tapani toimia tässä työssä. En usko, että tuotos olisi muuttunut paljoakaan toimintatapoja muuttaen, vaan

ehkä se olisi vaikuttanut epätietoisuuteen eri vaiheissa, vähentänyt hieman stressiä ja vaikuttanut raportissa esittyihin asioihin. Haluan kiittää kaikkia sessissa mukana olleita ja lähteä hyvin mielin kohti uusia haasteita.

LÄHTEET

Aho, J. 2016a. Oparin viimeistely. Sähköposti joona.kangas@gmail.com 11.5.2016. Tulostettu 17.5.2016.

Aho, J. 2016b. Oulun Kärpät 46 RY. Keskustelu taitovalmentajan kanssa 17.5.2016.

Heikkilä, P. & Rautiainen, H. 2010. Uni osana jääkiekkoilevien poikien terveyttä ja suorituskykyä. Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatus. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 12.3.2016
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/25462/URN:NBN:fi:jyu-201010072966.pdf?sequence=1>.

Hockey Centre 2014. Harjoitepankki. Viitattu 8.5.2016
http://www.iihce.fi/suomeksi/Harjoitepankki/tabid/90/Default.aspx#/search/q/page:1;sortBy:publishdate;type:Video;facets:620_621.

IICE & NSSU 2015. Senior coach developer programme: Facilitation skills handbook.

Jaakkola, T. 2012. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Tampere: Tammerprint Oy, 249 – 271.

Järvelä, S., Häkkinen, P. & Lehtinen, E. 2006. Oppimisen teoria ja teknologian opetuskäyttö. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167. Tampere: Tammerprint Oy.

Koho, V. & Luukkainen, S. 2012. Pelitilanneroolit. Teoksessa V. Koho & S. Luukkainen (toim.) Jääkiekon ytimessä – lajitietoa harrastajille ja ammatilaisille. UNIpress, 156 – 171.

Laaksonen, A. 2012. Jääkiekon lajiansalyysi. Teoksessa V. Koho & S. Luukkainen (toim.) Jääkiekon ytimessä – lajitietoa harrastajille ja ammatilaisille. UNIpress, 20 – 23.

Luukkainen, S. 2012. Pelin yleiset lainalaisuudet eli pelitilanneroolit. Teoksessa V. Koho & S. Luukkainen (toim.) Jääkiekon ytimessä – lajitietoa harrastajille ja ammatilaisille. UNIpress, 72.

Numminen, P. & Laakso, L. 2010. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Oulun Kärpät 46 RY 2016a. Seuran strategia ja perusarvot. Viitattu 10.5.2016
<http://www.oulunkarpat46.fi/seura/6364/seuran-strategia-ja-perusarvot>.

Oulun Kärpät 46 RY 2016b. Historia. Viitattu 10.5.2016
<http://www.oulunkarpat46.fi/seura/6383/historia>.

- Piispanen, A., Lamminaho, J. & Tervonen, T. 2009. Jääkiekko. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 399 – 403.
- Pykälä, M. 2012. Laji- ja pelitaidot. Teoksessa V. Koho & S. Luukkainen (toim.) Jääkiekon ytimessä – lajitietoa harrastajille ja ammattilaisille. UNIpress, 62 – 69.
- Rouvali, T. 2014. Jääkiekon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän yliopisto. Valmennus- ja testausoppi. Seminaarityö. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Viitattu 12.3.2016
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43331/Rouvali%20Tommi.pdf?sequence=1>.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Viitattu 14.3.2016
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.
- Suomen Jääkiekkoliitto 2014. Info. Viitattu 29.2.2016
<http://www.finhockey.fi/info/>.
- Suomen Jääkiekkoliitto 2016. Historia. Viitattu 29.2.2016
<http://www.finhockey.fi/info/historia/>.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2005. Didaktiikan perusteet. WSOY.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Westerlund, E. 1997. Jääkiekko. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen (toim.) Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä. MERO OY, 527 – 544.

LIITTEET

- Liite 1. Kärppäpelaajan pelitaidot
- Liite 2. Muistikiekot
- Liite 3. Reflektiolomakkeet

Liite 1 1(2)

KÄRPPÄPELAAJAN PELITAITOT*LAJITAITOT*

- Etuperin suoraluisteluvoima – kiekon kanssa ja ilman kiekkoa
- Monipuoliset luistelutaidot – pienessä tilassa kääntymiset (puolustajat ja hyökkääjät, eri kääntymiset ja suunnanmuutokset) & isolla jäällä liikkuminen ja tilan hyödyntäminen (varsinkin puolustajat) **puolustus ja hyökkäystilanteet**
- Syöttötaidot – syöttö/haltuunottovarmuus ahtaassa (puolustusalue ja hyökkäysalue) & syöttöketjujen muodostaminen (ns. iso jää keskialue)
- Laukaisutaidot / Maalintekotaidot: Laukaisutekniikat, veto ja rannelaukaus suorahyökkäyksistä sekä viivapelissä
 - Maalintekotilanteet: pystysyöttö haltuunotolla ja suoraan syötöstä, poikkisyöttö haltuunotolla ja suoraan syötöstä (**myös klippejä takapaine/sivupaine/etupaine tilanteista**)
- Kiekonhallintataidot – ahtaassa tilassa laitojen lähellä ja kovasta vauhdista haastamiset

HYÖKKÄYSPELITAITOT*HYÖKKÄYSPELAAMINEN KIEKOLLISENA*

- Kiekon hakeminen laidan läheltä – Puolustajat omassa päässä ja hyökkääjät hyökkäyspäässä: Luistele, vilkaise, harhauta, **LUISTELE/LIIKU (yhden ja kahden pelaajan yhteistoiminta)**
- Liikkeestä pelaaminen pää ylhäällä – Puolustajat isolla jäällä ja viivassa Kahp/hahp – Hyökkääjien suoraluistelu kiekon kanssa: maalille murtautuminen Hahp ja suorahyökkäys pelaaminen = hyökkäysvauhti
- Kiekossa pysyminen jokaisella kentän osa-alueella

HYÖKKÄYSPELAAMINEN KIEKOTTOMANA

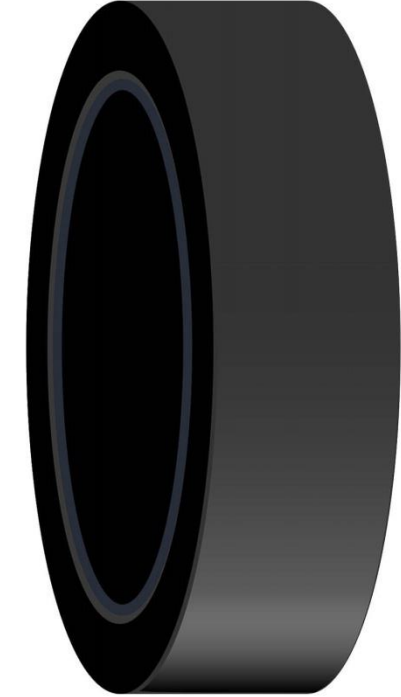
- Ahkera syöttöpaikkojen tarjoaminen – Puolustajat pahp, kahp, hahp: Esiliikkeet ja pienet käännökset. Hyökkääjät pahp, kahp: Ahkera luistelutyö kiekottomana ja vauhtiin tarjoaminen, esiliikkeet ja pienet käännökset
- Hyökkäyksien tukeminen syötön jälkeen – syötö, liiku, tarjoa periaatteella (jatkuva osallistuminen)
- Maalille menemisestä – maalille ajot, maskit
-

Liite 1 2(2)

PUOLUSTUSPELITAITOKiekollisen puolustaminen (pyrkimys etuperin puolustamiseen)

- Avoimet 1 vs 1 tilanteet – sijoittuminen, etäisyys, maila, kontakti **(yhden ja kahden pelaajan yhteistoiminta)**
- Kiekon riistäminen Papp ja Happ – luistelupaine, mailapaine, kontakti **(yhden ja kahden pelaajan yhteistoiminta)** **Papp = isku + pito ja Happ = isku + reagointi**
- Takapaineet isojää – keskustan kautta, luistelupaine, mailapaine, kontakti **(yhden ja kahden pelaajan yhteistoiminta)**
- Laukauksien peittäminen Papp – mailajäässä puolustaminen, terävyys liikkussa peittämään laukausta - peitto
-
- Kiekottoman puolustaminen
-
- Maalinedusta pelaaminen, kun kiekko päädyssä – sijoittuminen, etäisyys, rintamasuunta, maila
- Maalineduspelaaminen, kun kiekko viivassa - sijoittuminen, etäisyys, rintamasuunta, maila
- Maalineduspelaaminen suorissa hyökkäyksissä (kiekottomien merkkäminen) – sijoittuminen, etäisyys, mailapeli
- Puolustusvalmius Papp ja Happ (reagointivalmius) – luistelutyö keskustaan, sijoittuminen, syöttölinjojen peitto
- ??

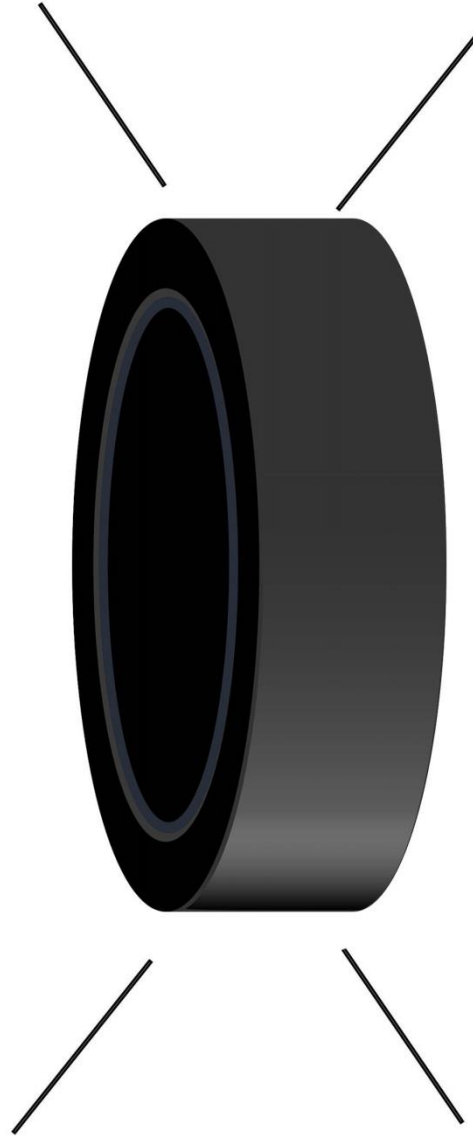
KUINKA SELITTÄN/OHJEISTAN

- 
1. Suunnittele etukäteen mitä aiot sanoa.
 2. Varmista, että saat kaikkien huomion ennen kuin aloitat.
 3. Pidä selitys/ohjeistus lyhyenä ja selkeänä.
 4. Ole avoin kysymyksille ja varmista, että kaikki ymmärsivät.

KUINKA NÄYTÄN MALLISUORITUKSEN

1. Sijoitu niin, että kaikki näkevät.

2. Näytä mallisuoritus kun on hiljaista.



4. Varmista, että kaikki ymmärsivät ennen kuin aloitatte harjoittelun.

3. Näytä mallisuoritus useasti ja eri kulmista.
Keskity 1-2 pääkohtaan.

Liite 2 3(5).

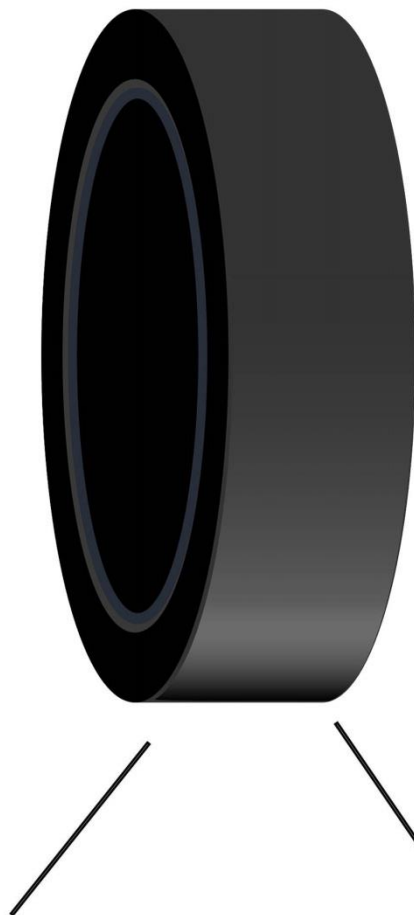
KUINKA HAVAINNOIN

1. Katso koko toimintaa.

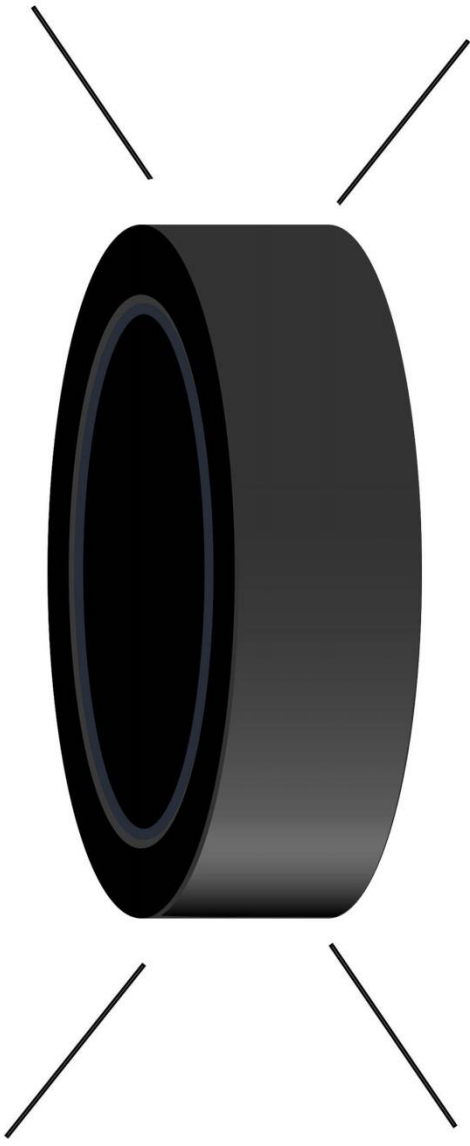
2. Keskity yhteen pääkohtaan kerrallaan.

4. Havainnoi useita kertoja, jotta saat luotua tarkan kuvan havainnoitavasta asiasta.

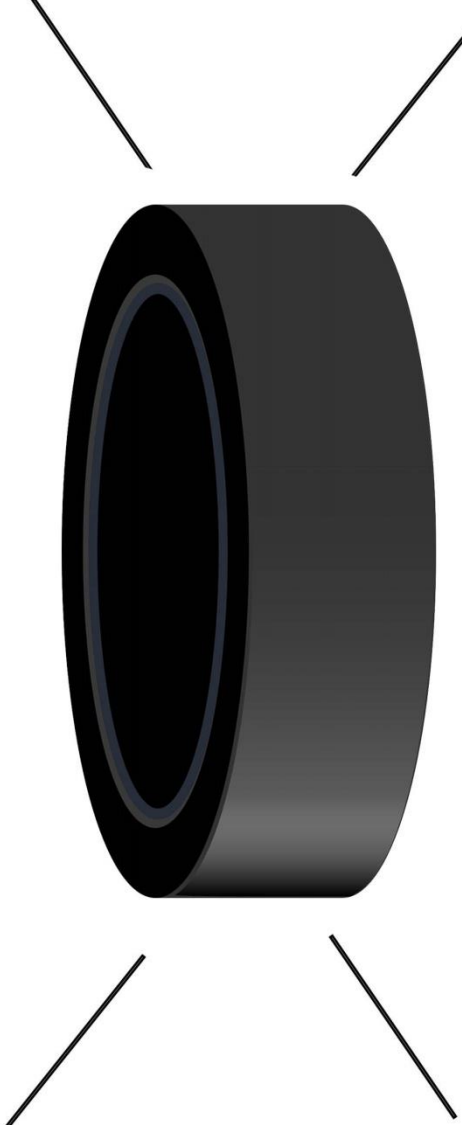
3. Tarvittaessa havainnoi useista kulmista.



KUINKA ANALYSOIN JA TEEN PÄÄTÖKSIÄ

1. Vertaa havaintojasi mielikuvaasi
hyvästä harjoituksesta.
 2. Tunnista
samanlaisuudet.
 3. Tunnista
poikkeavuudet.
 4. Päätä mitä näistä teet:
-täydennät harjoitusta
-muokkaat harjoitusta
-teet muistininpanon, mutta et
puutu harjoitukseen
- 

KUINKA LUOT JA ANNAT PALAUTETTA

1. Kysy "mitä huomasit kun...?"
jotta rohkaiset reflektioon.
 2. Rajoita palautteesi
1-2 pääkohtaan.
 3. Anna tarkkaa ja
yksinkertaista
palautetta
positiiviseen
sävyyn.
 4. Varmista palautteen ymmärtäminen:
"Miten toimit ensi kerralla?"
- 

Liite 3.

Lomake 1

Tapahtuma:	Päivämäärä:
Mitä tapahtui?	
Mitä ajatuksia ja tunteita koit tapahtuman aikana?	
Mitä opit?	
Miten aiot hyödyntää oppimaasi jatkossa?	

Lomake 2

PVÄ:	Tapahtuma:
Mitä?	
Miksi?	
Mitä jat- kossa?	

